

# 📍CHECK IN แม่เมาะ



รู้จัก อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง ในมุมใหม่  
พร้อมแหล่งกิน เที่ยว ที่ไม่ควรพลาด





# CHECK IN แม่เมาะ

พิมพ์ครั้งที่ 1 วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2557

จัดทำโดย

แผนกสื่อมวลชนสัมพันธ์

กองชุมชนสัมพันธ์ ฝ่ายจัดการโรงไฟฟ้าแม่เมาะ กฟผ.แม่เมาะ

## ที่ปรึกษา

สมยศ อีระวงศ์สกุล

รองผู้ว่าการผลิตไฟฟ้า

พลฤทธิ์ เศรษฐกำเนิด

ผู้ช่วยผู้ว่าการผลิตไฟฟ้า 2

สายลดา สิทธิวงศ์

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการโรงไฟฟ้าแม่เมาะ

สมชาย ตีวะตันสกุล

ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายจัดการโรงไฟฟ้าแม่เมาะ-

สื่อสารองค์กรและชุมชนสัมพันธ์

ธงชัย โรจนวิจิตร

หัวหน้ากองชุมชนสัมพันธ์

## หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นันทกานต์ วาเล็กบุตร หัวหน้าแผนกสื่อมวลชนสัมพันธ์

## กองบรรณาธิการ

ก่อเกื้อ พรหมกสิกร

ไตรภพ บุญเฮง

กนกวรรณ พัฒนวานิชชัย

วิจิตรา เมืองคำบุตร

## ออกแบบและจัดพิมพ์

ร้านกล้าคิดกำลังดี โทร 081-8812109

## ขอขอบคุณ

ลุงแดง หนั่นชัย ปราชญ์ชาวบ้านอำเภอแม่เมาะ

และเจ้าของเรื่องราวดีๆ ที่ อ.แม่เมาะของเรา

📍CHECK IN  
||| ၂၂၂၂







# คำนำ

การเดินทางท่องเที่ยว จะนำพาเราไปพบเห็นสิ่งใหม่ แต่ถ้าจะให้ได้มากกว่าคำว่าท่องเที่ยวแล้วละก็ ลองละเมียดละไมกับสถานที่แห่งนั้น แล้วสัมผัสด้วยความรู้สึกกับสิ่งที่ได้เห็น **Check in แม่เมาะ** เกิดจากการทำงาน CSR ชุมชนสัมพันธ์ของ กฟผ.แม่เมาะ ที่ได้เข้าไปลงแรง ร่วมมือ สื่อสาร ทำให้ได้พบปะผู้คน และพบเห็นเรื่องราวดีๆ ใน อ.แม่เมาะ นำมาเล่าสู่กันฟังใน วารสาร "สวัสดิแม่เมาะ" วารสารรายเดือนของ กฟผ.แม่เมาะ จนนำมาสู่การรวมเล่มใน **Check in แม่เมาะ** เพื่อให้ใครอีกหลายคนได้เห็นความน่าอยู่ น่าเที่ยว น่ากิน ของอำเภอนี้ ที่รออยู่เมื่อเปิดอ่าน

แต่ก็อย่างที่บอก เรื่องราวบนหน้ากระดาษ ไหนเลยจะเข้าถึงวิถีชุมชน ที่ยังเป็นธรรมชาติใสๆ ไร่การปลูกแต่ง ด้วยการเข้ามา กิน นอน สูดไอน์กลิ่นหญ้า ทักทายกับคนที่นี่ แล้วคุณก็จะรู้ว่า อ.แม่เมาะ มีอะไรดีๆ มากกว่าที่คิด เก็บของ...เตรียมตัวออกเดินทางกันเลย



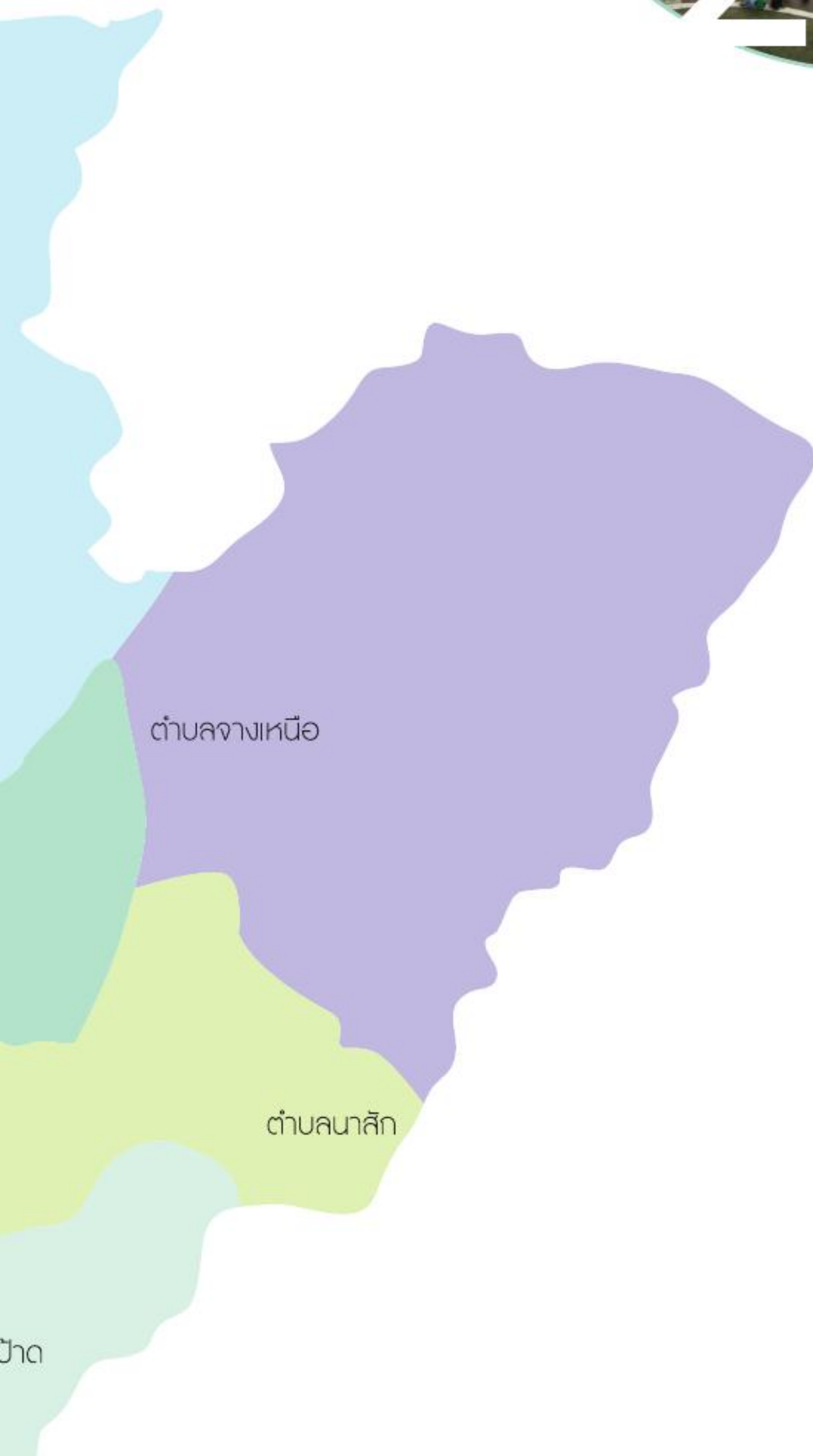


# สารบัญ

- |    |   |    |                                    |
|----|---|----|------------------------------------|
| 8  | เล่าเรื่องเมืองแม่เมาะ                  | 38 | ลอบมันทนา                          |
| 12 | กฟผ.แม่เมาะ 4 ยุค                       | 40 | พรรคกระยาจก                        |
| 20 | น้ำกินน้ำเที่ยวในแม่เมาะ                | 42 | JJ Steakhouse (ป้ายา อาหารตามสั่ง) |
| 22 | ตำบลแม่เมาะ                             | 44 | ก๋วยเตี๋ยวหน้าตาดี                 |
| 24 | พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินฯ (เหมืองแม่เมาะ) | 46 | ข้าวต้มศรีโกนสุโขทัย (ข้าวต้มดารา) |
| 26 | สวนเฉลิมพระเกียรติฯ เหมืองแม่เมาะ       | 48 | เนินไร่กรอก                        |
| 28 | พระพุทธรูปโบราณ 3 องค์                  | 50 | ชาลาป่าตีแวน                       |
| 30 | วัดถ้ำเทพสถิตย์                         | 52 | ไข่หงส์                            |
| 32 | แห่ช้างผ้า                              | 54 | ตำบลบ้านดง                         |
| 34 | ภูเขาไฟจำป่าแสด                         | 56 | พระพุทธรูปนารอง                    |
| 36 | แผ่นดินไหว                              |    |                                    |







- 58 โฮมสเตย์บ้านกาแฟจำ บ้านจำปุย / ร้านกาแฟแม่ล้าน
- 60 ก๋วยเตี๋ยวบ้านหัวฝาย
- 62 ตำบลนาสิก
- 64 วัดถ้ำอินทร์เนรมิต
- 66 ทะเลสาบนาสิก
- 68 ตำบลสบป่าด
- 70 บารมีหลวงปู่ครูบาอินท้วน วัดสบป่าด
- 72 วัดฉลองราชศรัทธาราม
- 74 ศูนย์เรียนรู้เกษตรอินทรีย์ บ้านสวนครูเรณู
- 76 ศูนย์เรียนรู้เกษตรพอเพียง ลุงอ้วน
- 78 ต.จางเหนือ
- 80 พระพุทธรูปกอรอก (นา-งอย)
- 82 ดอยสะโตง บ้านปงแท่น







# เล่าเรื่องเมืองแม่เมาะ

เมืองเมาะ หรือ อ.แม่เมาะ เป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดลำปาง เชื่อกันว่าคนแม่เมาะสืบเชื้อสายมาจากชาวไทยใหญ่ หรือพวกเงี้ยวตระกูลพม่าอพยพลงมาจากทางทิศเหนือ (จ.เชียงราย) สมัยที่สยามทำศึกกับพม่า และรวมตัวกันตั้งรกรากอยู่ตามลำน้ำแห่งหนึ่งในจังหวัดลำปาง ซึ่งต่อมาเรียกว่า ลำน้ำแม่เมาะ มาจากคำว่า เมาะ ในภาษาพื้นบ้านล้านนา หมายถึง อุดมสมบูรณ์ เมาะแก่การตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัย เนื่องจากลำน้ำแห่งนี้ได้หล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนจนถึงปัจจุบัน หรืออีกความเชื่อหนึ่งหนึ่ง เล่าขานกันว่าชนกลุ่มนั้นได้พากันหลบหนีศึกสงครามระหว่างชาวพม่าและชาวไทยในช่วงการแย่งดินแดนสมัยนั้นมาอยู่บริเวณลำน้ำแห่งนี้ จึงเรียกว่า เมาะ ซึ่งเป็นความหมายว่าเมาะแก่การหลบภัยสงครามมาหาความสงบและปลอดภัย ในภาษากลาง หมายถึง หมอบ หรือหลบ ซึ่งต่อมาชาวบ้านได้เรียกชื่อเพี้ยนไปจากเดิมเป็น ลำน้ำแม่เมาะ จนกลายเป็น อ.แม่เมาะ ในปัจจุบัน

อ.แม่เมาะ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของจังหวัดลำปาง ห่างจากตัวเมืองประมาณ 30 กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งหมด 860.44 ตารางกิโลเมตร ประมาณ 537,775 ไร่ 70% ของพื้นที่ในอำเภอเป็นภูเขา และป่าไม้ มีลักษณะเป็นแอ่งกระทะตามพื้นที่ของจังหวัด และอีก 30% เป็นพื้นที่ราบ จึงทำให้สภาพอากาศในช่วงฤดูหนาว มีหมอกหนา และ หนาวจัด มีอาณาเขตด้านทิศเหนือ ติดต่อกับ อ.แจ้ห่ม และ อ.งาว

จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อ.สอง และ อ.ลอง จ.แพร่ ทิศใต้ ติดต่อกับ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง และ อ.ลอง จ.แพร่ และทิศตะวันตก ติดต่อกับ อ.เมืองลำปาง

เวลาหลายร้อยปีผ่านไปจากบริเวณลำน้ำแม่เมาะก็เริ่มขยายออกเป็นหมู่บ้านต่างๆ จำนวนคนในหมู่บ้านเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้สามารถยกฐานะเป็นอำเภอที่ประกอบด้วย 5 ตำบล และ 44 หมู่บ้าน อันได้แก่ ตำบลบ้านดง ตำบลนาสัก ตำบลจางเหนือ ตำบลแม่เมาะ และตำบลสบป่าด มีประชากรประมาณ 50,000 คน ส่วนใหญ่เป็นชนพื้นเมือง (คนเมือง) นอกจากนั้นยังมีคนพื้นเมืองผสมพม่า คนพื้นเมืองผสมเงี้ยว (ไทยใหญ่) และคนต่างถิ่นอื่นที่เข้ามาประกอบอาชีพและตั้งรกรากอยู่อาศัยผสมกลมกลืน มีภาษาท้องถิ่นคือคำเมืองล้านนา สำหรับชนเผ่าพื้นเมือง (ชาวเขา) ใช้ภาษากะเหรี่ยง ภาษาอีก้อ และภาษาเย้า ในการสื่อสาร

ปัจจุบันนอกจากการเป็นที่รู้จักกันในฐานะแหล่งผลิตไฟฟ้าขนาดใหญ่ที่สุดในภาคเหนือแล้ว อ.แม่เมาะ ยังมีชื่อเสียงในด้านการท่องเที่ยว โดยมีสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น เขื่อนกิ่วหินเหล็กไฟแม่เมาะ หุ่นดอกบัวทอง ภูเขาไฟจำป่าแดด และสถานที่ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและเชิงนิเวศน์ที่รอการมาพิสูจน์และสัมผัสจริงมากมายที่อัดแน่นอยู่ในหนังสือ Check In Maemoh ฉบับนี้



“ มารู้จักกับที่แห่งหนึ่ง...สถานที่ที่ไม่เคยหลับไหล  
ผลิตไฟให้คนไทยได้ใช้ ตลอด 24 ชั่วโมง  
ด้วยพลังงานจากถ่านหินลิกไนต์ใต้ผืนดิน อ.แม่เมาะ ”

การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แม่เมาะ









## ក្បួនកកស្ទះបេតុង : ឆ្នាំ 2521-2530







กฟผ.แม่เมาะ ถือกำเนิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาวิกฤติพลังงานที่น้ำมันในตลาดโลกปรับตัวสูงขึ้น ส่งผลต่อต้นทุนค่าเชื้อเพลิงในการผลิตไฟฟ้า และการปรับขึ้นค่าไฟฟ้าสูงเป็นประวัติการณ์ ประเทศไทยจึงหันมาใช้เชื้อเพลิงถ่านหินลิกไนต์ ซึ่งสำรวจพบที่ อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง ที่มีปริมาณมากพอสำหรับผลิตไฟฟ้าได้กว่า 50 ปี จึงเริ่มก่อสร้างโรงไฟฟ้าแม่เมาะ จำนวน 13 เครื่องจากนั้นเป็นต้นมา





ท้าวผ่านภาวะสิ่งแวดล้อม : ปี 2531-2540







กฟผ.แม่เมาะ พบกับปัญหาผลกระทบสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลต่อชุมชน  
ข้างเคียง จึงได้เร่งติดตั้งเครื่องกำจัดก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ที่โรงไฟฟ้า  
เครื่องที่ 4-13 ส่วนโรงไฟฟ้าเครื่องที่ 1-3 หยุดดำเนินการ โดยเป็นช่วง  
การเร่งฟื้นฟู ควบคุมดูแลผลกระทบสิ่งแวดล้อมทุกด้าน ด้วยมาตรการที่  
เข้มงวด ตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอ โดยมีกรมควบคุมมลพิษ ตรวจสอบติดตาม  
คุณภาพสิ่งแวดล้อมอย่างใกล้ชิดเพื่อกลับคืนความเชื่อมั่นจากชุมชนและ  
สังคม





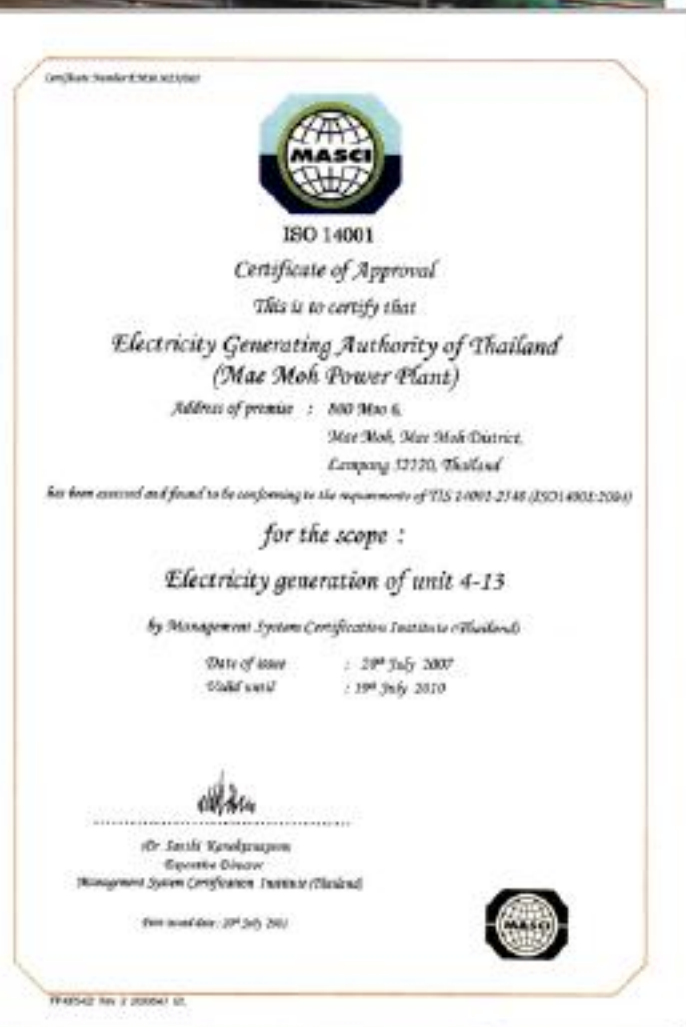






## พร้อมสู่มาตรฐานสากล : ปี 2541-2550

กฟผ.แม่เมาะ ได้เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตไฟฟ้าและการทำเหมือง โดยนำระบบ มาตรฐานสากลมาพัฒนาการทำงานให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ ระบบบริหารคุณภาพ ISO 9001 ระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม ISO 14001 ระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มอก.18001 โดยได้รับการรับรองระบบมาตรฐานการจัดการจากสถาบันรับรองมาตรฐาน ไอเอสโอมาอย่างต่อเนื่อง





## ทุกคนยิ้มได้อย่างมีความสุข : ปี 2551-2560

สิ่งที่ กฟผ.แม่เมาะ มุ่งหวัง มิใช่เพียงการผลิตพลังงานไฟฟ้าให้เพียงพอและมั่นคงเท่านั้น แต่ปรารถนาจะผลิตพลังงานความสุขอย่างยั่งยืนให้กับชุมชนและสังคมด้วย กฟผ.แม่เมาะ จึงเป็นแหล่งผลิตไฟฟ้าแห่งแรกของ กฟผ. ที่นำโครงการความรับผิดชอบต่อสังคม CSR-DIW และ CSR-DPIM มาเป็นแนวทางปฏิบัติในการเป็นผู้ประกอบการอุตสาหกรรมที่ดำเนินงานตามมาตรฐานความรับผิดชอบต่อสังคม มุ่งเน้นการดูแลสิ่งแวดล้อมและชุมชนโดยรอบ รวมถึงการนำมาตรฐานระดับโลกเข้ามาใช้พัฒนาองค์กรด้วยระบบบริหารคุณภาพทั่วทั้งองค์กร (TQM) โดยใช้เกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่งชาติ (TQA) และยื่นสมัครเข้ารับรางวัล มาตั้งแต่ปี 2552 ทำให้วันนี้ โรงไฟฟ้าแม่เมาะ เป็นโรงไฟฟ้าแห่งแรกของประเทศไทยที่ได้รับรางวัลการบริหารสู่ความเป็นเลิศ(TQC) ประจำปี 2556 จากสำนักงานรางวัลคุณภาพแห่งชาติ ซึ่งเป็นก้าวที่สำคัญสู่การเป็น "แม่เมาะโมเดล เมืองแห่งพลังงานเชิงนิเวศ"





แต่เมื่อสัญญาณวิกฤติขาดแคลนพลังงานไฟฟ้า  
ของประเทศได้ปรากฏอีกวาระหนึ่ง จากความไม่สมดุล  
ของสัดส่วนการใช้เชื้อเพลิง ประกอบกับ กฟผ.ยังไม่  
สามารถ สร้างโรงไฟฟ้าขนาดใหญ่ได้ตามแผนพัฒนา  
กำลังการผลิตไฟฟ้า (PDP) เพื่อรองรับความต้องการใช้  
ไฟฟ้าที่สูงขึ้นได้ กฟผ.แม่เมาะ จึงได้รับหน้าที่อันสำคัญ  
ในการเป็นแหล่งผลิตไฟฟ้าหลัก เสริมความแข็งแกร่ง  
ให้ระบบไฟฟ้ามีความมั่นคง ด้วยการสร้างโรงไฟฟ้า  
ทดแทนเครื่องที่ 4-7 ซึ่งมีอายุการใช้งานมากกว่า 25 ปี  
และปรับปรุงแผนการทำเหมืองให้สอดคล้องกับ  
แผนการเดินเครื่องของโรงไฟฟ้า โดยใช้เทคโนโลยีที่มี  
ประสิทธิภาพสูง โดยใช้ถ่านหินและน้ำดิบน้อยลง  
รวมถึงปล่อยมลสารน้อยลงไปด้วย

การเดินทางของ กฟผ.แม่เมาะ ไม่ว่าหนทาง  
ที่ผ่านจะยากลำบากเพียงใด หากมีรอยยิ้มและความ  
เข้าใจของชุมชน สังคม ที่เห็นความสำคัญของพลังงาน  
ไฟฟ้าต่อประเทศชาติ เราพร้อมจะฟันฝ่าไปได้...เพื่อ  
ความสุขของคนไทย











**รู้จัก**กันไปแล้วกับประวัติศาสตร์ความเป็นมา ของ อ.แม่เมาะ  
และ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แม่เมาะ ซึ่งนับได้ว่าเป็น  
องค์กรที่พัฒนาและเติบโตมาพร้อมกับ อ.แม่เมาะ

มา อ.แม่เมาะ มาทำอะไรดี ??? อาจเป็นคำถามที่หลายคน  
ยังสงสัยเมื่อพูดถึงการมาท่องเที่ยวในอำเภอนี้ เพราะที่ผ่านมา  
อ.แม่เมาะ มีชื่อเสียงในการเป็นแหล่งผลิตไฟฟ้าจากถ่านหินลิกไนต์  
ขนาดใหญ่ในภาคเหนือเพียงอย่างเดียว แต่จากการได้เข้าไปรู้จัก  
และสัมผัส พื้นที่ทั้ง 5 ตำบลของ อ.แม่เมาะ ทำให้เราพบว่า แท้จริงแล้ว  
อำเภอแห่งนี้ ยังมีเสน่ห์ ที่รอการมาพิสูจน์ ทั้งแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงาม  
อาหารการกิน ทั้งแนวพื้นที่เมืองอย่าง แกงแค ลาบ กว๋ยเตี๋ยสารพัด  
ขนมนมเนย ที่อร่อยไม่แพ้ในตัวเมือง และที่สำคัญคือความเป็นธรรมชาติ  
และดั้งเดิมของสถานที่ท่องเที่ยว ที่มีความสด ใหม่ และอัธยาศัยที่ดี  
ของชาวบ้านที่พร้อมต้อนรับนักท่องเที่ยวทุกคนที่มาเยือน

พลิกหน้าต่อไป เพื่อพบกับที่กิน-เที่ยว ใน อ.แม่เมาะ จาก ต.แม่เมาะ  
ต.นาสัก ต.จางเหนือ ต.สบป่าด และ ต.บ้านดง ที่รอให้ท่านมาสัมผัส  
และพิสูจน์ด้วยตัวเอง







# ตำบลแม่มาะ

## คำขวัญตำบลแม่มาะ

พระเจ้าเจ็ยวลำค่า

ผาช้างงามตา

บุชาศาลหลักเมือง

ลือเลื่องเหมืองถ่านหิน

เยือนถิ่นภูเขาไฟ

อัศจรรย์ใจแผ่นดินหวัด

เทศบาลตำบลแม่มาะ แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 13 หมู่บ้าน ประกอบด้วย บ้านห้วยเป็ด, บ้านห้วยรากไม้, บ้านเวียงสุวรรณค์, บ้านหางฮุง, บ้านมาะสถานี, บ้านปงชัย, บ้านห้วยคิง, บ้านใหม่มาะ, บ้านมาะหลวง, บ้านเวียงสุวรรณค์, บ้านใหม่มงคล, บ้านมาะพัฒนา และบ้านเวียงหงษ์ล้านนา มีพื้นที่รวมทั้งสิ้น 117.5 ตารางกิโลเมตร ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่ประมาณ 70 % เป็นภูเขา และ 30 % เป็นพื้นราบ โดยทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.บ้านดง อ.แม่มาะ จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ต.นาสัก อ.แม่มาะ จ. ลำปาง ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง เป็นศูนย์รวมของหน่วยงานสำคัญต่างๆในพื้นที่ อาทิ ที่ว่าการ

อำเภอแม่มาะ วิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการ กฟผ.

แม่มาะ โรงเรียนแม่มาะวิทยา และรัฐวิสาหกิจขนาดใหญ่ ซึ่งเป็นแหล่งสร้างอาชีพและรายได้ให้แก่คนในพื้นที่ คือ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) แม่มาะ

โดยนอกจากการเป็นศูนย์กลางของ อ.แม่มาะ แล้ว ตำบลแม่มาะ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติ และวัฒนธรรมที่สำคัญอีกหลายแห่ง อาทิ วัดมาะหลวง ประเพณีแห่ช้างผ้า และแหล่งเรียนรู้ด้านธรณีวิทยาที่สำคัญ อย่าง ภูเขาไฟจำป่าแดด แผ่นดินหวัด เป็นต้น รวมถึงเป็นแหล่งรวมของร้านอาหารและสินค้าผลิตภัณฑ์ของดีของ อ.แม่มาะ สามารถหาซื้อได้จากตลาดบ้านใหม่มาะและตลาดนัดคลองถมแม่มาะทุกเย็นวันจันทร์ อีกด้วย



สวนกุสณาน ได้ความรู้

ພິພິຣກຳລນຳສູນຍຸດຳນສິນລິກໃນຕຳສິກຊາ

“ມາເຊັ່ນມຸມທີ່ໄດ້ຈວ  
ໄດ້ກັບໄປທັງຄວາມຮູ້ ຄວາມສຸຂ ແລະສຸກສຸນານ”





พิพิธภัณฑ์ศูนย์ถ่านหินลิกไนต์ศึกษาฯ นอกจากจะสร้างขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติและเล่าเรื่องราวของรัชกาลที่ 7 ที่ทรงมีพระราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้สงวนถ่านหินลิกไนต์ที่ อ.แม่เมาะ ไว้ใช้ในราชการแล้ว ภายในยังรวบรวมเรื่องราว เครื่องจักรอุปกรณ์ทำเหมืองในอดีต ซากฟอสซิลโบราณ เช่น หอย ต้นไม้ รวมถึงกระบวนการทำเหมืองและผลิตไฟฟ้าของ กฟผ.แม่เมาะ เอาไว้อย่างครบถ้วน ผ่านการนำเสนอในรูปแบบต่างๆ ทั้ง นิทรรศการ ภาพยนตร์สามมิติ

โมเดลจำลอง และของจริงที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้อีกด้วย บริเวณพื้นที่รอบอาคาร กฟผ.แม่เมาะ ได้ปรับปรุงภูมิทัศน์ให้มีความสวยงามมากยิ่งขึ้น เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของครอบครัว ด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น ถ่ายภาพ ชมสวนดอกไม้ ลานสไลเดอร์ หรือรับประทานอาหารแบบปิกนิกร่วมกันกับครอบครัวพร้อมชมบรรยากาศพระอาทิตย์ตกยามเย็นอีกด้วย เรียกได้ว่ามาเยี่ยมชมทีเดียวได้กลับไปทั้งความรู้ ความสุข และสนุกสนาน



---

พิพิธภัณฑ์เปิดให้บริการทุกวัน ยกเว้นวันจันทร์ แบ่งรอบเข้าชมออกเป็น 4 รอบได้แก่ 09.00 น., 10.30 น., 13.00 น. และ 14.30 น. โดยไม่คิดค่าเข้าชม หากประสงค์เข้าชมเป็นหมู่คณะหรือเพื่อทัศนศึกษา โปรดแจ้งล่วงหน้า โทร.054-254930 หรือ 054-254934

---



# สวนเฉลิมพระเกียรติฯ

## ความสวยงามผสานความโรแมนติก

สวนเฉลิมพระเกียรติเมืองแม่เมะ ตั้งอยู่บนระดับความสูง 200 เมตรและพื้นที่กว่า 500 ไร่ บริเวณที่ทิ้งดินด้านตะวันตกของบ่อเหมือง ที่เกิดจากการนำดินในบ่อเหมืองมาสร้างเป็นภูเขาเทียม โดย กฟผ.แม่เมะ ได้ก่อสร้างสวนเฉลิมพระเกียรติแห่งนี้ขึ้นแทนศาลาชมวิวเดิม เพื่อเปิดเป็นแหล่งท่องเที่ยวใหม่ ที่พร้อมต้อนรับคนในพื้นที่ และคนต่างจังหวัดให้ได้มาพักผ่อนหย่อนใจตลอดทั้งปี รวมถึงรองรับการจัดงานสำคัญต่างๆ เช่น งานเทศกาลท่องเที่ยวแม่เมะ เป็นต้น

“ช่วงฤดูหนาว พื้นที่สวนฯจะมีอากาศเย็นกว่าพื้นที่ด้านล่าง และมีลมพัดอ่อนๆ เหมาะกับการพาครอบครัว คู่รัก และเพื่อนๆ มาเที่ยว และเก็บภาพสวยๆ เป็นที่ระลึกร่วมกัน”



ไฮไลท์ของสวนเฉลิมพระเกียรติ อยู่ที่มีการชมวิว  
ทิวทัศน์พระอาทิตย์ลับฟ้ายามเย็น บนสุดขอบบ่อเหมือน  
แม่เมาะ โดยมีมุมสบายๆ ให้นั่งชมความสวยงามใน  
บรรยากาศที่แตกต่างกันไป ทั้งบริเวณน้ำพุ ริมสระบัว  
บริเวณศาลาชมวิว และบนหอชมวิวสูงสามชั้นซึ่งจากจุดนี้  
เราสามารถมองเห็นภาพกว้างบริเวณพื้นที่ทั้งโรงไฟฟ้า  
แม่เมาะ เมืองลิคไนต์แม่เมาะ อ่างเก็บน้ำแม่จาง  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงฤดูหนาวนี้ พื้นที่บนสวนฯจะมี  
อากาศเย็นกว่าพื้นที่ด้านล่างและมีลมพัดอ่อนๆ เหมาะกับ  
การพาครอบครัว คู่รัก และเพื่อนๆ มาเที่ยว และเก็บภาพ  
สวยๆ เป็นที่ระลึกร่วมกันอีกด้วย







สร้างน้ำสัการะ  
พระพุทธรูปโบราณ  
คู่อำเภอแม่เมะ



“พระพุทธรูปโบราณ 3 องค์ หนึ่งในหลักฐานทางประวัติศาสตร์  
ที่เก่าแก่ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองของ อ.แม่เมะ”



พื้นที่ อ.แม่เมะ นับเป็นหนึ่งในพื้นที่ที่มีชุมชนอาศัยตั้งรกรากมาตั้งแต่สมัยโบราณ ทำให้มีรากฐานทางประเพณีวัฒนธรรม และหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่เก่าแก่หลายประการสืบต่อกันมาถึงปัจจุบัน หนึ่งในหลักฐานทางประวัติศาสตร์ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองของ อ.แม่เมะ ก็คือพระพุทธรูปโบราณ 3 องค์ ซึ่งปัจจุบัน ประดิษฐานอยู่ที่ ศูนย์วัฒนธรรมอำเภอแม่เมะ ตรงข้ามกับวัดเมะหลวง บ้านเมะหลวง ต.แม่เมะ นั่นเอง

แต่เดิมพระพุทธรูปโบราณทั้งสามองค์ประดิษฐานอยู่ที่

วัดเมะหลวงเก่า หลังจากมีการขอใช้พื้นที่เพื่อการทำเหมืองแร่ลิกไนต์ จึงได้ย้ายมาประดิษฐานในพื้นที่วัดเมะหลวงแห่งใหม่เมื่อปี 2535 และเมื่อวันที่ 5 ธันวาคม 2541 ได้ย้ายมาประดิษฐานและวางศิลาฤกษ์ ในพื้นที่ปัจจุบัน โดยพระพุทธรูปสามองค์ มีความแตกต่างกันโดยที่ พระพุทธรูปองค์กลางและองค์ขวาสุด สร้างโดยช่างฝีมือชาวไทใหญ่ ได้รับอิทธิพลด้านศิลปะมาจากประเทศจีน มีลักษณะพระพักตร์ พระโอษฐ์ พระเนตร พระกรรณใหญ่ แต่องค์กลางเคยเกิดอุบัติเหตุทำให้ต้องบูรณะพระเศียรใหม่ โดยช่างชาวทมิฬชย (ลำพูน)

ในอดีต จึงมีพุทธลักษณะแบบล้านนา และองค์ซ้ายสุด เป็นองค์ที่สร้างหลังสุดในยุคร้อยกว่าปีที่แล้ว โดยพ่อหนานเกษม เขมะจารี นอกจากนี้บริเวณรอบอาคารประดิษฐาน ยังมีต้นโพธิ์ 2 ต้น ที่ชุมชนนิยมนำไม้ค้ำศรีมาค้ำเพื่อสะเดาะเคราะห์สืบทอดมาตั้งแต่ต้นตะเคียนโบราณอายุหลายร้อยปีชุดได้จากบ่อเหมืองอยู่บริเวณด้านหน้าอีกด้วย ซึ่งในปัจจุบัน ช่วงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา รวมถึงวันสงกรานต์ พุทธศาสนิกชนใน ต.แม่เมะ จะร่วมทำพิธีสักการะ สรงน้ำพระพุทธรูปทั้งสามองค์ เพื่อความเป็นสิริมงคล ในโอกาสการขึ้นปีใหม่อีกด้วย



“ยังมีถ้ำหินงอกหินย้อยที่สวยงามรอการค้นพบ  
และพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวได้อีกมาก”

## พาลงถ้ำเทพสถิตย์

ความงามที่ซ่อนตัวใต้ผืนดิน อ.แม่เมะ





แหล่งท่องเที่ยวถ้ำใน จ.ลำปาง ที่เรามากันถึงจะมี อุทยานแห่งชาติถ้ำผาไท หรือ ถ้ำพระเจดีย์ ในอุทยานแห่งชาติแม่เงา หากที่จริงแล้วจากสภาพภูมิศาสตร์ของภาคเหนือที่มีภูเขาหินปูนอยู่หลายแห่ง ยังมีถ้ำหินงอกหินย้อยที่สวยงามรอการค้นพบและพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวได้อีกมาก หนึ่งในถ้ำที่สวยงามนั้น ตั้งอยู่ไม่ไกลไม่ไกลที่สำนักสงฆ์ถ้ำเทพสถิตย์ บ้านเมาะหลวง ต.แม่เมาะนี้เอง

เมื่อเดินทางเข้ามา อ.แม่เมาะ เลี้ยวซ้ายทางเข้าที่ว่าการ อ.แม่เมาะ ขับร่นผ่านวัดเมาะหลวงไปประมาณ 1 กิโลเมตร จะเห็นสำนักสงฆ์ถ้ำเทพสถิตย์อยู่ทางขวามือ จากภายนอกเราจะเห็นอาคารปฏิบัติธรรมและที่พักสงฆ์เล็กๆ อยู่ภายใต้เงาไม้สูงใหญ่ แวะนมัสการองค์พระพุทธรูปคันธารราษฎร์จำลองก่อนเข้าตัวถ้ำ ซึ่งเป็นพระพุทธรูปที่มีพุทธลักษณะในสมัยทวารวดี ปางปฐมเทศนา แกะสลักจากหินดำศักดิ์สิทธิ์ของประเทศพม่า ประดิษฐานอยู่หน้าปากถ้ำ ที่มักมีผู้มากราบไหว้ขอพร เมื่อเดินเข้าไปในถ้ำระยะ 10 เมตรแรกจะพบกับทางแคบและห้องเล็กๆ แต่เพียงอึดใจเดียวเมื่อเข้าไปสู่ห้องที่สอง จะพบกับโถงถ้ำที่กว้างกว่า 20 เมตร และสูงเกือบเท่าตึกสองชั้น และยังมีห้องต่างๆ ที่สามารถเข้าไปได้และมีหินงอกย้อยที่เกิดจากการสรรค์สร้างของธรรมชาติ ที่มีลักษณะสวยงามแตกต่างกันถึง 4 ห้อง โดยคนท้องถิ่นเชื่อว่าในอดีตถ้ำมีความลึกมากกว่านี้ และมีเส้นทางเชื่อมต่อกันกับถ้ำอื่นๆ ในพื้นที่ เช่น ถ้ำนาโง้ว ถ้ำผากล้วย อีกด้วย

ผู้สนใจชมภายในถ้ำ โปรดติดต่อที่ โทร. 080-6789916 เพื่อความปลอดภัยและทราบข้อแนะนำในการเข้าชมถ้ำ โดยมีพระ วีรศักดิ์ ถาวรจิตโต เป็นเจ้าสำนักที่พักรักษาถ้ำเทพสถิตย์





## ประเพณี แห่ช้างผ้า

“ชมประเพณีเก่าแก่ของชาวเงี้ยว  
ท่ามกลางบรรยากาศของความสนุกสนานและสามัคคี”



ประเพณีแห่ช้างผ้าเป็นประเพณีของชาวไทยใหญ่ หรือชาวเงี้ยว ที่อาศัยอยู่ในบริเวณบ้านเมะหลวง ในอดีต ซึ่งแต่เดิมนั้น ช้าง เป็นสัตว์สำคัญในการทำอาชีพปางไม้ การถวายเป็นช้างผ้ามีตำนานมาจากเรื่องเล่าในอดีตว่า มีช้างลากไม้เดินไปติดหล่มขึ้นมาไม่ได้ ชาวบ้านจึงได้บนบานจะหาช้างเผือกมาถวาย ผีเจ้าที่แก่นบนหากนำช้างขึ้นมาได้ ปรากฏว่าช้างขึ้นมาจากหล่มได้จริง แต่ชาวบ้านไม่สามารถหาช้างเผือกมาแก่นบนได้ จึงนำผ้ามาทำเป็นตัวช้างถวายแทน จนภายหลังได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาจนกลายเป็นประเพณี โดยปัจจุบันทุกๆ ช่วงเทศกาลสงกรานต์ ชาวบ้านจะทำช้างผ้าพร้อมด้วยขบวนแห่ ที่ประกอบด้วยเครื่องครัวทานและปัจจัยต่างๆ แหวนรอบอุโบสถ 3 รอบ ในบรรยากาศสนุกสนาน มีการละเล่นเอาช้างผ้ามาชนกัน สร้างความสนุกสนานและสามัคคีของคนในชุมชน ก่อนนำปัจจัยถวายแก่วัด ปัจจุบัน มีการแห่ช้างผ้าที่วัดทุ่งกล้วยโพธาราม, วัดเมะหลวง ต.แม่เมะ และวัดหัวฝาย ต.บ้านดง ซึ่งถือว่าเป็นประเพณีหนึ่งเดียวในประเทศไทย ที่ยังคงอนุรักษ์และสืบสานมาอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ปี





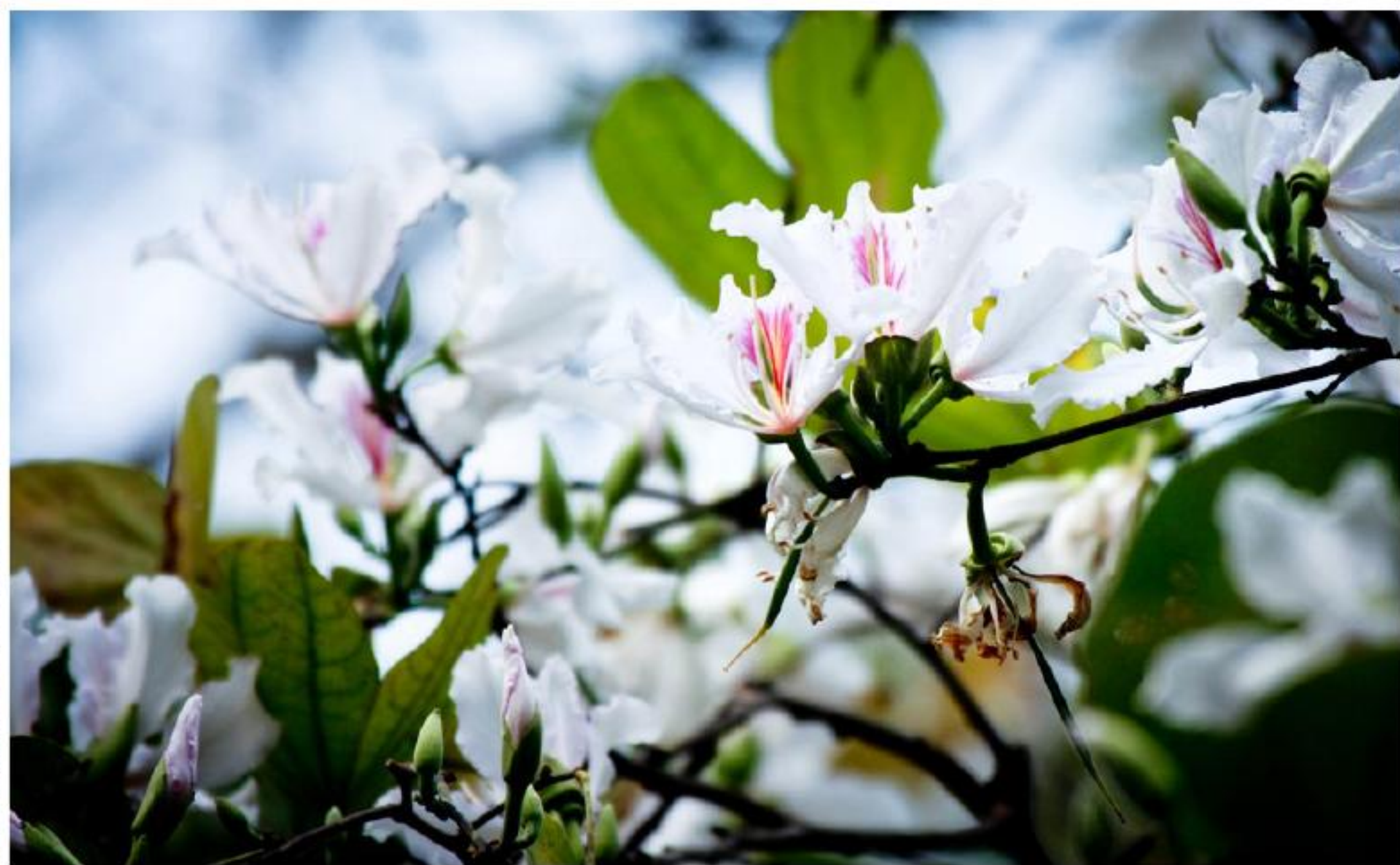
"ไม่ได้มีเพียงความสวยงามของดอกไม้เท่านั้น แต่มารวมถึงการได้สัมผัสและศึกษาความรู้ด้านธรณีวิทยาของหนึ่งในภูเขาไฟ ที่เคยคุกรุ่นและระเบิดในประเทศไทย"

## ชมดอกเสี้ยวบาน

### ใจกลางปล่องภูเขาไฟจำป่าแดง

ทุกเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ของทุกปี เสี้ยวป่าดอกขาว หรือ ดอกเสี้ยว ที่คนท้องถิ่นภาคเหนือนิยมเรียกจะบานสะพรั่งรับกับช่วงเวลาเปลี่ยนจากฤดูหนาวไปสู่ฤดูร้อน ด้วยความสวยงามของดอกไม้สีขาว 5 กลีบคล้ายดอกกล้วยไม้ ที่ออกเป็นช่อตามซอกใบและปลายกิ่ง 6-10 ดอก ทำให้ดอกเสี้ยวเป็นหนึ่งในพันธุ์ไม้ที่มีความสวยงามโดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ๆมีต้นเสี้ยวป่าจำนวนมาก เกิดเป็นความสวยงามจากสีขาวบริสุทธิ์ตัดกับสีสนั่นยามใบไม้ร่วงของผืนป่าอีกด้วย





ภูเขาไฟจำป่าแดด หมู่บ้านเมะหลวง อ.แม่เมะ เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่มีดอกเสี้ยวบานในทุกๆ ปี โดยความพิเศษของการชมดอกเสี้ยวบานที่นี่ ไม่ได้มีเพียงความสวยงามของดอกไม้เท่านั้น แต่หมายรวมถึงการได้สัมผัสและศึกษาความรู้ด้านธรณีวิทยาของภูเขาไฟจำป่าแดด หนึ่งในภูเขาไฟไม่กี่แห่งในประเทศไทย ที่เคยคุกรุ่นและระเบิดในอดีต เกิดเป็นถ่านหินลิกไนต์ให้เราได้ใช้จนปัจจุบัน ด้วยความสูงจากพื้นดิน 160 เมตร บนเส้นทางเดิน 700 กว่าขั้นบันได ทำให้การขึ้นชมดอกเสี้ยวที่นี่ไม่ง่ายเหมือนหลายๆ ที่ที่สามารถนำรถยนต์หรือพาหนะอื่นๆ เข้าไปได้ แต่ก็ไม่ยากจนเกินไป ผู้เขียนใช้เวลาราว 40 นาทีในการเดินขึ้นบันได และพักตามจุดพักระหว่างทางทั้ง 5 จุด พร้อมกับชมวิวทิวทัศน์ของ อ.แม่เมะ รวมถึงศึกษาการทำฝายชะลอน้ำบนภูเขาไฟแห่งนี้ ที่ช่วยพลิกผืนดินให้กลับมาเขียวอุดมสมบูรณ์ขึ้นได้อีกครั้งในช่วงเวลาไม่ถึงสิบปี เมื่อถึงขอบปล่องภูเขาไฟ นอกจากอากาศจะเย็นและมีลมพัดโชยแล้ว สิ่งที่ทำให้หายเหนื่อยคือความสวยงามของดอกเสี้ยวขาว ที่ขึ้นตามธรรมชาติอยู่ทั่วบริเวณกลางปล่องภูเขาไฟพร้อมกับส่งกลิ่นหอมมาตามสายลม ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ถึงแม้ว่าดอกเสี้ยวที่นี่จะไม่ได้ขึ้นหนาแน่นเหมือนที่อื่น แต่ถ้าพูดถึงบรรยากาศ ความสงบสวยงามตามธรรมชาติแล้ว รับรองว่าที่แห่งนี้ก็น่ามาสัมผัสไม่แพ้ที่อื่นอย่างแน่นอน



# แอ่่งงานประเพณีเกี่ยวแผ่นดินหวัด บ้านปงชัย

หนึ่งในความอัศจรรย์ของธรรมชาติที่ อ.แม่เมะ

“การทຸດ แลះแจกตัวของขึ้นดิน ปรากฏการณ์ธรรมชาติ  
จากความร่วมมือของลม น้ำ แลះผิวโลก  
สร้างสรรคสิ่งมหัศจรรย์ใกล้ตัว ให้เราได้ชื่นชม”







ทุกวันแรม 15 ค่ำ เดือน 8 เหนือของทุกปี หมู่บ้านปงชัย ต.แม่เมาะ จะจัดงานประเพณี ท่องเที่ยวแผ่นดินหวัดขึ้น เราได้เก็บภาพสวยๆ และนำเรื่องราวของแผ่นดินหวัด หนึ่งในความอัศจรรย์ของธรรมชาติ ที่ อ.แม่เมาะ มาฝากกัน

แผ่นดินหวัด ตั้งอยู่บนพื้นที่ของบ้านปงชัย ต.แม่เมาะ เป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวและศึกษา ด้านธรณีวิทยา และความเชื่อทางวัฒนธรรมประเพณีของ อ.แม่เมาะ **ในด้านธรณีวิทยา** แผ่นดินหวัดเกิดจากปรากฏการณ์ ทางธรรมชาติ ที่ลม น้ำ และการเคลื่อนตัวของผิวโลก ทำให้เกิดการทรุดและแยกตัวของชั้นดิน โดยในภาคเหนือ มีปรากฏการณ์เดียวกันหลายแห่ง เช่น แพะเมืองผี จ.แพร่ และ เสานินน่าย จ.น่าน **ในด้านความเชื่อ** “แผ่นดินหวัด” มีตำนานเล่าว่าเกิดจากภูเขาไฟระเบิด โดยบริเวณแผ่นดินหวัด จะมีหิ้งองค์ กลองคำ อยู่ในถ้ำ และมีผีกุมภภันท์หรือผียักษ์ รักษาอยู่ เนื่องจากในคืนเดือนเพ็ญชาวบ้านจะได้ยินเสียง ตีฆ้องหรือเสียงกลองดังกังวานอยู่เสมอ จากความศรัทธา ทำให้ชาวบ้านได้ร่วมกันสร้างเจดีย์ทราย บริเวณสันหมู

แม่ด้อง (สันกลางของพื้นที่แผ่นดินหวัด) ตั้งแต่ปี 2482 และต่อมาในปี 2549 จึงมีการบูรณะเจดีย์องค์ใหม่ขึ้น ซึ่งปัจจุบันคือ พระธาตุอุบคำ รวมถึงมีการสร้างรอย พระพุทธรบาท เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้สักการะบูชา อีกด้วย

งานประเพณีท่องเที่ยว แผ่นดินหวัดในทุกปี จะมีการบวงสรวงพระธาตุ อุบคำ ทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระธาตุ จุดบั้งไฟ ขอฝน รวมถึงการจัด ชกมวยไทยอีกด้วย เรียกได้ว่ามาเที่ยว งานเดียว ได้ทั้งความรู้ ได้บุญ และได้ความ สนุกสนานในคราว เดียวกัน





## ลาบปลาและอาหารพื้นเมืองรสเยี่ยม ที่ร้านลาบมณฑนา บ้านใหม่มงคล

"ร้านเล็กๆ ริมหาด  
ที่มีอะไรหลายๆ อย่างที่ติดใจคน"



"หิวแล้ว ไปกินอะไรกันดี" เป็นคำถามที่ใครหลายคนตั้งคำถามกันทุกๆ มื้อกลางวัน ไปจนถึงมื้อเย็น หลายท่านอาจมีร้านประจำอยู่แล้ว แต่ใน อ.แม่เมะ ยังมีร้านอาหารรสชาติดี แบบแซ่บๆ อีกหลายร้านที่รอการพิสูจน์จากการตระเวนชิมลิ้มรส พบว่ารสชาติอร่อยไม่แพ้ในตัวเมืองหรือในห้างอย่างแน่นอน

ร้านลาบมณฑนา ร้านเล็กๆ ริมหาด หากได้เข้ามาในร้านแล้วพบว่ามีอะไรหลายๆ อย่างที่ดีเกินคาด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความสะอาด บรรยากาศในร้าน รวมถึงเมนูอาหารที่หลากหลายและน่าลอง ขอเลือกเมนูเด็ดอย่าง ลาบหมูคั่ว ส้ากุ้งเต้น จิ้นนึ่ง แกงแคเนื้อ และลาบปลา ซึ่งต้องขอบอกว่าทุกเมนูที่สั่งมาอร่อยแบบเข้มข้น ถึงอกถึงใจทุกอย่าง โดยเฉพาะ ลาบปลา ที่ทำมาจากปลานวลจันทร์ โรยหน้าด้วยเกล็ดปลาทอดทำให้รู้สึกถึงความกรอบเวลาเคี้ยวและมีหนังปลาและสมุนไพรทอดคลุกเคล้าอยู่ด้วย ผสานกับความนุ่มของเนื้อปลาอย่างลงตัว และหอมกลิ่นเครื่องเทศขึ้นจมูก นอกจากนี้ชุดผักเครื่องเคียงของร้าน ยังประกอบไปด้วยผักปลอดสารนานาชนิดที่มีประโยชน์และแน่นอนว่าปลูกในชุมชนละแวกนั้น อาทิ กระถิน มะรุม เพกา ถั่วฝักยาว และผักกาดดำ ที่มีรสชาติซ่าและเผ็ดคล้ายกับวาซาบิของญี่ปุ่น หรือถ้ายังไม่จุใจสามารถเดินหาผักสวนครัวปลอดสารที่ข้างร้านมาเพิ่มได้อีกด้วย





ร้านลาบมันทนา ตั้งอยู่ตรงข้ามสำนักสงฆ์บ้านใหม่มงคล จากถนนสายหลักเลี้ยวเข้าถนนหน้าไผ่ขนิ้นแม่เมาะ  
ตรงเข้ามาจนถึงวิทยาลัยเทคโนโลยีและการจัดการ กฟผ.แม่เมาะ เลี้ยวซ้ายเข้า ซอย 13 บ้านใหม่มงคล ตรงมาประมาณ  
200 เมตร ร้านจะอยู่ทางขวา สำหรับผู้ที่มาตอนมือเที่ยง เพื่อความสะดวกรวดเร็วแนะนำให้โทรสั่งอาหารล่วงหน้ากับ  
คุณมันทนา มาปั่นสาย ได้ที่ 085-0376387 ร้านเปิดเวลา 08.00-20.00 น. ของทุกวันและปิดในวันอาทิตย์





## พรรค กระยาจก

เหล่าจอมยุทธ์นักชิมทั้งหลาย ครานี้ข้าน้อยจะพาท่านท่องยุทธภพแถวๆ ห้วยคิง ต.แม่เมะ พบยอดฝีมือด้านอาหารพื้นเมืองที่ร้าน “พรรคกระยาจก” เกรินมาชะขนาดนี้ ก็เพื่อให้เข้ากับชื่อร้านของพี่ทองสุข ไชยชนะ หรือ พี่นาย ประมุขพรรค เอ้ย! เจ้าของร้านนั่นเอง ชื่อเก้แต่ขาย ลาบ น้ำตก ย่างรวม แกงอ่อม จิ้นนึ่งพริกข่า ฯลฯ แต่รสชาติว่าไม่ได้เพราะเข้มข้นกลมกล่อมชนิดลูกค้ามาสั่งทั้งทานที่ร้านและกลับบ้าน ไม่ขาดสาย โดยเฉพาะกลุ่มบริษัทคู่ค้ากับ กฟผ. แม่เมะ เพราะเป็นแนวของหนุ่มๆ เขา



## พบชอด้ฝัม้อด้านอานาพันเมืองทักาน “พรรคกระชากร”



จำพวก ลาบ หลู้ แต่แนวอีสานก็มีลาบอีสาน ต้มแซ่บ และตับหวาน ที่พี่นายบอกว่าสูตรมาจากลูกค้ำกลุ่มรถบรรทุกเปิดหน้าดินเขาสอนให้ทำ ของเขาเด็ดที่เครื่องเทศรสจัด ทุกอย่างทำเองยกเว้นน้ำพริกลาบที่สั่งตรงมาจาก อ.แม่ทะ เมนูส่วนใหญ่ใช้น้ำจิ้มจากเชียงใหม่บ้านแม่หลวง จึงสดใหม่ทุกวันไม่มีกลิ่น แต่ซ้าก่อน... ผู้ชอบทานเนื้อหมูก็มี ลาบกับตับหวาน และไข่เจียวฟู (แก้เผ็ด) ที่สั่งมาทานได้

พูดถึงเจ้าของร้าน พี่นายตามคุณพ่อมาอยู่ อ.แม่เมาะ ตั้งแต่เรียนโรงเรียนลิกไนต์ แม้จะไปทำงานที่กรุงเทพฯ แต่ก็กลับมาลงหลักปักฐานที่นี่ตั้งแต่ปี 2533 เริ่มตั้งร้านเมื่อปี 2535 ที่ขายอาหารทุกวันนี่รู้สึกมีความสุข เพราะได้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้า ร้านไปไม่ยากอยู่บริเวณโค้งห้วยคิง ถนน แม่เมาะ-ผาลาด ถ้ามาจาก กฟผ. แม่เมาะ จะอยู่ซ้ายมือ ข้างตลาดชุมชนห้วยคิง โทร.087-1805772 ดูดีๆ นะคะเพราะเขาปลูกต้นไม้หน้าร้านชนิดบังมิดเลยทีเดียว





## อาหารฝรั่ง “เจเจสเต็กเฮ้าส์” ทั้งถูก ทั้งอร่อย ที่บ้านเวียงสวรรค์

! สเต็กราคาถูก แบบฟูลออพชั่น ที่รสชาติไม่ใช่นมู ๆ

สเต็กราคาถูก แบบฟูลออพชั่น ใครจะคิดว่ามีที่ อ.แม่เมะ สเต็กหมูราคาเริ่มต้นที่ 49 บาท แต่รสชาติไม่ใช่หมูๆ เพราะเนื้อนุ่มละมุนลิ้น สลัดผักชุ่มด้วยน้ำสลัดเปรี้ยวหวานกำลังดี เสริฟพร้อมขนมปังกระเทียมร้อนๆ จากการคัดสรรวัตถุดิบเป็นอย่างดี ของคุณกัลยา พิมลภัทรกุล เจ้าของร้านที่พกพาประสบการณ์ทำร้านอาหารจากกรุงเทพฯ มากกว่า 20 ปี เมื่อสามีเกษียณอายุราชการ ครอบครัวจึงย้ายกลับมาอยู่บ้านเดิมที่ อ.แม่เมะ จ.ลำปาง และด้วยความรักในการทำอาหารและอยากคลายเหงา จึงเปิดร้านเจเจสเต็กเฮ้าส์ หรือ ป้ายาอาหารตามสั่ง “ป้ามีความสุข ทำให้ลูกค้ากิน เขาชอบเราก็ชื่นใจ วัตถุดิบต้องเลือก เรากินอย่างไร เราก็จะทำให้ลูกค้าอย่างนั้น” ป้ายาบอกกับเรา





นอกจากอาหารฝรั่ง ประเภทสเต็กสารพัดทั้ง หมู ไก่ ปลา แล้ว ยังมีสปาเก็ตตี้ และสลัดกว่า 10 รายการ สำหรับผู้ที่ชื่นชอบปลา ต้องทิ้งกับแซลมอนสเต็ก ขนาดเล็กสุดเพียง 99 บาท ขนาดใหญ่สุด 159 บาท นอกจากนี้ป้ามีอาหารตามสั่งจานโตและรับทำข้าวกล่องอีกกว่า 20 รายการ ราคาเริ่มต้นที่ 30 บาท และห้ามพลาดเมนูพิเศษของร้านคือ ข้าวคลุกกะปิ และข้าวยำปากษ์ใต้ที่ไม่เหมือนใครตรงที่ไม่ใช่กะปิทั่วไป แต่ใช้เคยตาดำ จาก อ.กันตัง จ.ตรัง ส่งมาทางรถไฟ ผัดกับข้าวทำให้มีสีเข้มและหอม ทานกับเครื่องเคียงที่นอกจากมีหมูหวาน และกุนเชียงแล้ว ยังมีกุ้งหวานตัวโต 3 ตัว ป้ายาบอกเคล็ดลับว่า “ต้องใช้กุ้งสดนำมาเคี่ยวกับน้ำตาลปึก ตัดด้วยเกลือนิดหน่อย จะทำให้หวานและหอม” แถมป้ายายังคืนกำไรให้ลูกค้าด้วยบริการฟรี กาแฟ ชา ไม่อั้น

ร้านนี้ไปอุดหนุนได้ทุกวัน เพราะเปิดตั้งแต่ 08.00-20.00 น. หยุดวันเสาร์ ร้านอยู่ในหมู่บ้านเวียงสวรรค์ ทางเข้าเริ่มจากถนนเส้นหลัก แม่เมาะ-ผาลาด หากมาจากตัวเมืองลำปางชะลอก่อนถึงที่ทำการป่าไม้ อ.แม่เมาะ เลี้ยวขวาถนนเข้าโรงน้ำแข็ง ช.ช้าง เลี้ยวซ้ายแรกหลังโรงน้ำแข็ง ตรงมาจนถึงเวียงสวรรค์ ซอย 3 เลี้ยวขวา หรือโทรสอบถาม 088-300-8309/ 089-117-3909





# ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ อร่อยหน้าตาดี

ร้านก๋วยเตี๋ยวร้านนี้มันลัทธิการง่ายๆ  
ไม่เห็นกำไรแต่ได้ใจลูกค้า

นั่นแน่... คงนึกว่าแม่ค้าหน้าตาดี เรากำลังพูดถึงหน้าตาก๋วยเตี๋ยวแต่ละถ้วยที่จัดวางเครื่องเคียงอย่างสวยงาม  
ต่างหากค่ะ ร้านก๋วยเตี๋ยวต้มยำซอย 4 ของคุณแทน หรือ พงษภรณ์ บุญมาวงศ์ เปิดได้เพียงไม่นาน ก็มีลูกค้าแน่นร้าน  
จากการบอกกันปากต่อปาก ยิ่งช่วงพักเที่ยง หลายหน่วยงานมากันเป็นกลุ่มใหญ่ทีเดียว ของอร่อยเขามีหลายอย่าง







ซามแรกขอแนะนำ กล้วยเตี่ยวต้มยำสูตรน้ำพริกเผา 3 รส ตกแต่งด้วยไข่นกกระทาอีกต่างหาก ต่อมาต้องลอง เย็นตาโฟสูตรพิเศษ ใส่หมูกระเทียมพริกไทยทอดกรอบ ตามด้วย กล้วยเตี่ยวซีโครงหมูตุ๋น เมนูนี้หมดเร็วมากขอบอก

ร้านนี้เป็นกิจการครอบครัวช่วยกันทั้งพ่อ แม่ พี่ชายและน้องๆ คุณแทนเล่าว่า ย้ายบ้านมาจากท่าปะตุนนาแซมกว่า 25 ปี ทำงานหลายอย่าง ทั้งแต่งหน้าเจ้าสาว จัดดอกไม้ ทำบายศรี แต่เพราะชอบทำอาหารจึงอยากเปิดร้านกล้วยเตี่ยว แต่ก็ยังรับงานเดิมได้อีกเมื่อว่างเว้นจากงานที่ร้าน ขอปรบมือดังๆ ให้กับความขยันของคนรุ่นใหม่กันหน่อย อ้อ... สื่อบอก กล้วยเตี่ยวเขาไม่แพง ธรรมดา 20 พิเศษ 30 บาท เพราะอยากให้คนแม่เมาะได้อิ่มอร่อยทั่วถึงกัน นึกถึงตัวเองที่เคยลำบากมาก่อน เรียกว่าไม่เน้นกำไรแต่ได้ใจลูกค้า

มาชิมกันได้ทุกวัน เวลา 08.00 – 15.00 น. ไปไม่ยากจากทางเข้าตลาดบ้านใหม่ (ตรงข้าม โรงเรียนแม่เมาะวิทยา) ถึงแยกตลาดเลี้ยวขวาพอด่านโลตัสแล้วเลี้ยวซ้ายเข้าซอย 4 ก็ถึงแล้ว หรือโทรสั่งได้ที่ 085-710-1925 / 083-574-1217 เจ้าของ



ตำบล  
แม่เมะ



## ข้าวต้มดารา รอบดึก

ข้าวต้ม กับข้าวแกงป่า  
ภาคประจักษ์  
ดาราคนไหนได้มาชิม  
เป็นต้องติดอกติดใจ

คราวนี้พาไปกินมื้อค่ำใน อ.แม่เมะ กันบ้าง เหมาะสำหรับ  
มากันเป็นครอบครัว หรือ พนักงานกะ จากหลายๆ  
หน่วยงานที่มองหามื้อเย็น ถึง รอบดึก แบบเบาสบายท้อง  
ที่ร้าน ศรีโชนสุโขทัย ของคุณลุงสุทน เกิดพรหม แต่อยาก  
ใช้ชื่อ “ข้าวต้มดารา” มากกว่า ก็ในร้านเขาติดรูปดารา  
ที่มามีรสจืดติดอกติดใจ ทั้ง บอย ปกรณ์, มากี ราศี,  
โบ เบญจวรรณ, โกวิท วัฒนกุล แต่พอถามถึงชื่อร้านได้  
ความว่า มาจากชื่อ ป้าศรีและลุงโชน 2 สามีภรรยา  
ชาวสุโขทัย ที่ย้ายตามญาติมาเปิดร้านข้าวต้มที่ อ.แม่เมะ  
ถึง 8 ปี เพราะใครก็ว่าที่นี่เป็นเมืองน่าอยู่ ทำมาหากินง่าย  
สงบปลอดภัย





มาที่อาหารกันบ้าง ลูกค้าส่วนใหญ่ มักสั่งตั้มยำกับแกงป่า เพราะเป็นแนวอาหารป่าที่ลือชื่อนั่น ส่วนราคาสบายกระเป๋า ผัดผักบุ้งไฟแดง 20 บาท แพงสุดคือตั้มยำปลาช่อน 50 บาท..(โ๊แม่เจ้า) ที่อื่นเขาขายข้าวต้มบาทเดียวต่อ 1 ถ้วย แต่ที่นี่ขาย 5 บาทต่อ 1 ชามโต คือทานได้ 3 คน ไม่ต้องเติม และร้านสามารถรองรับลูกค้าได้ถึง 80 คน

เย็นนี้ไปลองกันได้เลย เปิดตั้งแต่ 4 โมงเย็น - เทียงคืน อยู่ฝั่งตรงข้ามทางเข้าบ้านพักผู้ปฏิบัติงาน กฟผ. (แฟลตห้วยคิง) ถ้ามาจากห้วยคิง เลยศาลาพักผู้โดยสารไป 50 เมตร สุดทางเลี้ยวเข้าซอยซ้ายมือ หรือ โทร. สอบถาม 081-5944743, 087-7066768





# เปิดตำนาน เนินไส้กรอก

ร้านไส้กรอกเปิดขายมา 25 ปี แล้ว  
ทั้งที่รุ่นคุณแม่ บัดนี้กลายเป็น  
ตำนานให้ใครๆ เห็นปรบประจบ  
นักวิ่งมาราธอนไปแล้ว

ขอพูดถึงสถานที่ที่หนึ่ง สำหรับคนแม่เมะแล้วน้อยคนนักจะไม่รู้จัก “เนินไส้กรอก” ขนาดงานเดินวิ่งแม่เมะฮาล์ฟมาราธอนฯ ยังเป็นที่รำลึกของนักวิ่งว่าเนินไส้กรอกเป็นเนินปราบเซียน เฉลยคือร้านไส้กรอกรสอร่อยอยู่ตรงเนินนี้เอง แต่ถ้าไม่ใช่คนแม่เมะอาจจะงง ถ้าเข้ามาตามถนนแม่เมะ-ผาลาด จากหน้าโรงเรียนแม่เมะวิทยามาอีกประมาณ 100 เมตร เลี้ยวแยกเลี้ยวเข้าหมู่บ้านใหม่มงคล ลงเนินมาจะอยู่ขวามือ หน้าร้านนี้บอกตามตรงไม่มีอะไรโดดเด่น แต่ถ้าเห็นรถจอดตรงเนินก็ร้านนั้นแหละใช่เลย เรียกว่าตำนานก็ดูเหมาะสม เพราะเปิด







ขายมา 25 ปี แล้วตั้งแต่รุ่นคุณแม่ จนถึงรุ่น “พี่ป๋ม” มลฤดี จินดาสถาน ที่เน้นสูตรเดิมเป๊ะ เพราะแม่พี่ป๋มสั่งไว้ว่า อย่าเอาเปรียบลูกค้าและห้ามเปลี่ยนสูตร ของแพงอย่างไร ก็ต้องให้ลูกค้าเต็มๆ โดยแต่ละวันพี่ป๋มจะใช้หมูเนื้อแดง อย่างดี 18 กิโลกรัม หากหมดต้องทำกันสดๆ หลังร้าน ทำให้ บางที่จะเห็นลูกค้านั่งรอกันหลายคิว เคล็ดลั้อยู่ที่ผสมมันหมู

แต่น้อยพอให้ไส้กรอกไม่แข็ง ใช้เฉพาะมันที่คอเท่านั้น เครื่องปรุงต้องถึง กระเทียม พริกไทย และข้าวเหนียวหนึ่ง ถ้าไม่യാกรอ โทรสั่งพี่ป๋มได้ที่ โทร.089-4340475 และเตือนกันชกนิตตอนจอดรกลงซื้อให้ระมัดระวังกันด้วย จอดให้ชิด ดูรถหลัง เบรกดีๆ เพราะมันเป็นเนินชันนะจ๊ะ ขอบอก



ตำบล  
แม่เมะ



"ซาลาเปาตีแวน"  
โอท็อปแม่เมะ

"ซาลาเปาซารพัดไส้หลากสี ที่มาจาก  
ความตั้งใจคัดสรรสูตรอย่างไม่น่าเชื่อ  
ของครอบครัว"



Check In แม่เมะ





ใครอยากชิมชาลาเปาไส้ยังเล..ยกมือขึ้น มามะ จะพาไปดูชาลาเปาสารพัดไส้หลากสี ที่มาจากความตั้งใจคัดสรรสูตรอย่างไม่หยุดยั้งของครอบครัว **พีจิม อติพร แสงเกษตรชัย** ซึ่งมีสามีนักคิดอยู่เบื้องหลังความสำเร็จ เริ่มขายเมื่อปี 2555 จากไส้หมูสับกับไส้ฮองเต้ ไส้ฮองเต้ก็ว่าแปลกแล้ว คือมีหมูสับ ฮอทดอก ปูอัด ไข่เค็ม กุนเชียง ตอนนี้มีเพิ่มอีก 8 ไส้ คือ **ไส้ยังเล สีส้ม/ไส้หมูแดง สีชมพู/ไส้ถั่วเหลือง-กุ้งแห้ง-ไข่เค็ม สีเหลือง/ไส้เผือก-แปะก๊วย สีม่วง/ไส้ถั่วแดง-งาดำ-พุทราจีน สีขาวแต้มงาดำ/ไส้มะพร้าวอ่อนน้ำหอม สีขาว/และใหม่ล่าสุด (คิดได้ไงเนี่ย) ไส้ไส้อั่ว สีโอวัลตินและไส้ครีม-ไข่เค็ม สีขาวแต้มเหลือง** (ไส้ไหลด้วยนะ) ในความแปลกยังมีความอร่อยของแป้งชาลาเปาเนื้อนุ่ม และคุณภาพของวัตถุดิบอย่างดี เมื่อเทียบกับราคาถูกละ

10 บาท ถือว่าไม่แพงเลยขณะนี้ได้ขึ้นทะเบียน OTOP ของ อ.แม่เมาะ แล้วด้วย

ครอบครัวพีจิมเป็นครอบครัวใหญ่ ทุกคนเกิดและโตที่ อ.แม่เมาะ ที่บ้านชอบทำอาหารพีจิมชอบทำชาลาเปาขนมจีบ ให้สามีไปฝากน้องๆที่ทำงาน จนได้รับเสียงเชียร์ให้ทำขาย แต่กว่าจะนำออกขายได้ ต้องหาข้อมูลจากร้านต่างๆ มาปรับปรุง ทดลองทำให้คนในบ้านชิมแล้วชิมอีก ก็เพราะอยากให้คนแม่เมาะได้ทานของอร่อย คุณภาพดี

**"ชาลาเปาตี้แวน"** อยู่ติดกับร้านก๋วยเตี๋ยวสาวโสด บ้านเวียงสวรรค์ ซอย 7 รับสั่งจัดเบรค และจะไปเปิดขายในงานเทศกาลท่องเที่ยวแม่เมาะด้วย สนใจแวะไปชิมหรือโทรสั่งได้ที่ โทร 054-330461, 087-1833833 Website: <https://www.facebook.com/SalapaoTiWaen>



# ไข่หงส์ สุชวิต

จุดเด่นคือสูตรดั้งเดิมของไข่ขนม บวกกับ  
ความกรอบของแป้ง เคลือบด้วยที่ความร้อนและ  
ความใหม่ของน้ำมันทอด

ใครจะรู้ว่ากว่าจะมาเป็นไข่หงส์แสนอร่อย ต้องใช้เวลาลองผิดลองถูก  
นานถึง 6 เดือน **พีทรรศ หรือคุณสุทรรศ ทองสุข** คนบ้านกอรวก ต.จางเหนือ  
เจ้าของร้านไข่หงส์ตลาดห้วยเป็ดไม่เคยย่อท้อ เริ่มวางขายมาตั้งแต่ข้างทาง  
จากขนมไข่นกกระทา ขนมขาหมู เมื่อ 5 ปีก่อน จนขยับมาเข้าร้านปัจจุบันได้ 2 ปี  
ขายขนมไข่หงส์ ไข่นกกระทา กล้วยทอด กล้วยฉาบ มันฉาบ เพื่อกฉาบ  
ความอร่อยการันตีได้จากขนมแต่ละกระทะหมดเร็วมาก จนลูกค้าส่วนใหญ่  
ต้องโทร.สั่ง จุดเด่นคือสูตรดั้งเดิมของไข่ขนม เช่น ไข่หวาน ไข่ถั่วเขียวซีก







มะพร้าวทึนทึก ผัดกับน้ำตาล ส่วนไส้เค็มใช้ถั่วเขียวซีก  
 ต้นหอมผักชี ผัดกับน้ำตาล เกลือ พริกไทย ผัดให้หอมอย่างละ  
 ครึ่งชั่วโมง บวกกับความกรอบของแป้ง เคล็ดล็บอยู่ที่  
 ความร้อนและความใหม่ของน้ำมันทอด ส่วนกล้วยทอดจะ  
 กรอบอยู่ตัวไม่เหี่ยวง่าย ๆ ใครอยากได้วิชา พี่ทรศยินดีแบ่งปัน

พี่ทรศยินใช้เวลากลางวันทอดขนม ส่วนกลางคืนทำ  
 กล้วยฉาบ แทบไม่หยุดพัก ก็เพื่อลูกที่อยู่ในวัยเรียน

แถมเก่งเสียด้วย คนโตเรียนคณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัย  
 เชียงใหม่ คนเล็กเรียนที่ วิทยาลัยเทคโนโลยีและการ  
 จัดการ กฟผ. แม่เมาะ ขณะที่สูญเสียหัวหน้าครอบครัวไป  
 เมื่อหลายปีก่อน ร้านนี้เปิดขายทุกวัน โทร. จองขนมได้ที่  
 089-8516957

สิ่งนี้คือบทพิสูจน์ของแม่ที่สู้ชีวิตเพื่อลูก เราขอยกย่อง  
 ความรักของคุณแม่ทุกท่านด้วยนะคะ (คิดถึงแม่จัง..)







# ตำบลบ้านดง

## คำขวัญตำบลบ้านดง

ธรรมชาติตระการตา

เจ้าพ่อประตูปะตูผาคู่เมือง

แหล่งวัฒนธรรมโบราณคดี

พระบาทนารองเด่นสง่า

ลือเลื่องภาพเขียนสี

คนเมืองนี้หัวใจงาม

ตำบลบ้านดง ตั้งอยู่ในเขตการปกครองของอำเภอแม่เมาะทางทิศเหนือ ประกอบด้วย 8 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านหัวฝาย, บ้านดง, บ้านท่าสี่, บ้านจำปุย, บ้านกลาง, บ้านแม่ส้าน, บ้านสวนป่าแม่เมาะ และบ้านหัวฝายหลายทุ่ง สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นภูเขาสูง มีพื้นที่ราบตามหุบเขาและเชิงเขา พื้นที่บางส่วนยังอยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ และเขตอุทยานแห่งชาติ ถ้ำผาไท ประชาชนในพื้นที่มีความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมและศาสนา ทั้งคนเมือง

คนอีสานและชนเผ่ากระเหรี่ยงนับถือศาสนาคริสต์ ที่อาศัยอยู่บนยอดดอยแม่ส้านที่อยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน โดยจากสภาพภูมิประเทศและประวัติศาสตร์อันยาวนาน ทำให้ตำบลบ้านดงมีแหล่งวัฒนธรรมด้านภาพเขียนสีโบราณ ปรากฏอยู่หลายพื้นที่ โดยจุดสำคัญพบที่บริเวณประตูปะตูผา และล่าสุดมีการค้นพบโครงกระดูกมนุษย์โบราณและภาพเขียนสีในสภาพสมบูรณ์ที่หมู่บ้านท่าสี่ ซึ่งในอนาคตจะเปิดให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญอีกด้วย



# สักการะ รอยพระพุทธรูป ณ วัดพระบาทนารอง







มีความเชื่อว่า รอยพระพุทธรูปเกิดขึ้นจากการประทับรอยพระบาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ลงบนศิลา หรือสถานที่ต่างๆ ตามคำทูลขออาราธนาของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อไว้เป็นที่เคารพสักการะบูชา ลักษณะของรอยพระพุทธรูป จะมีลักษณะเหมือนรอยเท้า บ้างเป็นสีเหลืองม่น้ำตาล บ้างเป็นวงรี มีลักษณะพิเศษคือ มีขนาดใหญ่กว่ารอยเท้ามนุษย์ทั่วไปและอาจมีรอยกงจักรอยู่กลางพระบาทด้วย

องค์อุปถัมภ์พระบาทนารอง สร้างขึ้นวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2531 ครอบรอยพระพุทธรูป เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติทางศาสนาของพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชน โดยพระบาทจะหันไปยังทิศตะวันออก และในทุกๆ ช่วงเทศกาลปีใหม่เมือง เดือนเมษายน (เดือน 7 เหนือ) ของทุกปี จะมีการทำบุญสงน้ำตามประเพณี ซึ่งในอดีตแต่เดิมเมื่อยังไม่มีการสร้างวัด มีผู้คนเข้ามาปฏิบัติพิธีกรรมโดยใช้ใบตองทำเป็นรูปบาตร เพื่อนำข้าวต้มข้าวหนูนึ่งไปถวายรอยพระพุทธรูปเป็นประจำทุกปี



ท่องเที่ยวเชิงนิเวศน์

พักโฮมสเตย์บ้านกาแฟจำ ที่จำป๋ญ

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่ชอบดื่มกาแฟ รักธรรมชาติ และ  
สนุกกับรายละเอียดน่ารักๆ ชอบออกได้เลงว่า “บ้านกาแฟจำ  
Coffee Lodge” บ้านจำป๋ญ ต.แม่เมะ เป็นโฮมสเตย์เปิด  
ในมูลค่าสุดที่พลาดไม่ได้ ในการพักผ่อนชมทิวจากภรรงาน





## | แวะดื่มกาแฟสดดอยแม่ส้าน ร้านคุณหนูอีก 1 ที่ ณ จุดแวะพักศาลเจ้าพ่อประตุมหา

บ้านกาแฟจ๋า เกิดจากแรงบันดาลใจ  
ของ คุณหนู อดีตสถาปนิกผู้ชื่นชอบศิลปะการ  
ออกแบบ โดยมีแนวความคิดทำโฮมสเตย์แบบ  
“สวนทาง” ซึ่งคุณหนูนิยามว่า เป็นการให้ค่าใน  
สิ่งที่คนอื่นไม่ให้ค่า โดยโครงสร้างของบ้าน  
นำมาจาก ไม้เหลือใช้ ทั้งจากโรงเลื่อย ไม้ฟืนผ่า  
ไม้ล้มหมอนนอนไพร ฯลฯ เนื่องจากคุณหนูบอก  
ว่าเห็นค่าและระยะเวลาในการเติบโตของต้นไม้  
แต่ละต้นที่ใช้เวลายาวนาน ส่วนในการตกแต่งได้  
ใช้ หวาย ซึ่งเป็นไม้ที่หาได้ง่ายในชุมชนมาตกแต่ง  
อย่างสวยงามทั้งหลัง นอกจาก “สวนทาง” แล้ว  
เมื่อมาพักในบ้านนี้จะพบกับ “ความใส่ใจในราย  
ละเอียด” ของการออกแบบ การถ่ายเทอากาศ  
ในห้องพักทำให้เย็นสบายตลอดทุกฤดู การใช้  
กากกาแฟมาตกแต่งฝาอาคารให้ออกแนววินเทจ  
เฟอร์นิเจอร์ดีไซน์เอง ฯลฯ โฮมสเตย์ตั้งอยู่ที่  
ซอย 1 ทางเข้าวัดจำปุย หมู่บ้านจำปุย ต.บ้านดง  
อ.แม่เมาะ ริมถนนสายลำปาง-งาว

การเข้าพัก สามารถเลือกแบบมาเป็นคู่ด้วย  
ราคาคืนละ 650 บาท หรือมาเป็นครอบครัว  
ในราคาเตียงเสริมเพิ่มอีก 150 บาท รับรองได้  
สูงสุด 12 ท่าน และสามารถเข้าพัก+แพ็คเกจท่องเที่ยว  
เชิงนิเวศน์ ในราคา 1,800 บาท โดยสามารถ  
เข้าชม วิถีชีวิตชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการทำสินค้า  
ตะกร้า แก้วจากหวาย การปลูกกาแฟ  
ชมวิถีชีวิตชนเผ่า ในพื้นที่ อาทิ กะเหรี่ยง ละหู่  
อัวเมี่ยน และดื่มด่ำกับธรรมชาติ ทั้ง กล้วยไม้ป่า  
น้ำตก ถ้ำ และล่องแก่งชมธรรมชาติ นอกจากนี้ถ้า  
ชื่นชอบกาแฟ ในโฮมสเตย์ยังมีการสาธิตกรรมวิธี  
ผลิตเมล็ดกาแฟ และมีอุปกรณ์ทำกาแฟสดให้ชง  
ดื่มด้วยตัวเองอีกด้วย

สำหรับผู้สนใจ ติดต่อจองล่วงหน้าได้ที่  
โทร 081-7969246 หรือสอบถามข้อมูลได้ที่  
ร้านกาแฟดอยแม่ส้าน บริเวณศาลเจ้าพ่อ  
ประตุมหา ถนนสายลำปาง-งาว ได้อีกช่องทางหนึ่ง



# “ก๋วยเตี๋ยวบ้านหัวฝาย”

ความธรรมดาที่ไม่ธรรมดา







ก๋วยเตี๋ยวเจ็หอย ก๋วยเตี๋ยว  
กันเอง หรือก๋วยเตี๋ยวหัวฝาย สุดแล้ว  
แต่ลูกค้าอยากจะเรียก “เจ็หอย”  
หรือพี่**วันดี มณีวรรณ** เจ้าของร้าน  
อัยาศัยดีคนนี้ เขาก็ไม่ว่าอะไร ร้านนี้  
ขายก๋วยเตี๋ยวมากกว่า 18 ปีแล้ว มีทั้ง  
น้ำใส น้ำตกและเย็นตาโฟ ก็ดูธรรมดา  
ธรรมดาที่ไหนๆ ก็มี ลองมาดูความ  
ไม่ธรรมดากันดีกว่า เริ่มจากราคา  
ก๋วยเตี๋ยวเด็กชาย 10 บาท ก๋วยเตี๋ยว  
ผู้ใหญ่ชาย 20 บาท ถูกมากๆ ต่อด้วย  
บรรยากาศในร้านที่กันเองสมชื่อ  
เพราะเมื่อเข้าไปจะเห็นลูกค้าลุกเส้น  
ลุกผักเอง เสิร์ฟเอง ถือก๋วยเตี๋ยว  
มานั่งห้อยขา ชัดสมารับประทาน  
อย่างสบายอารมณ์ เจ็หอยบอกว่า

ยิ่งวันเสาร์ – อาทิตย์ แทบไม่ได้จับ  
ตะกร้อลวกก๋วยเตี๋ยวเพราะเด็กๆ ใน  
หมู่บ้าน จะมาแย่งลวกก๋วยเตี๋ยวเอง  
อย่างสนุกสนาน และต้องขอเตือน  
ลูกค้าว่าถ้าไปเวลาเที่ยงตรง ของจะ  
เริ่มหมด โดยเฉพาะหมูหมักที่ทั้งนุ่ม  
ทั้งเปื่อยจะหมดก่อน เจ็หอยบอกสูตร  
แบบไม่หวงวิชาว่า การหมักหมูต้องใช้  
เครื่องเทศธรรมชาติ คือแป้งมัน น้ำมัน  
หอย ซีอิ๊วขาว เคล้าให้เข้ากันหมักไว้  
1 คืน จะอร่อยกว่าใช้ผงปรุงรส  
สำเร็จรูป อีกอย่างที่ตั้งใจทำให้ลูกค้า  
คือ ถั่วกับพริกป่นต้องทำเอง

นอกจากจะอึดท้องราคาเบาๆ  
แล้ว ลูกค้าจะอึดใจกับบรรยากาศของ  
ร้านที่อยู่ในศาลากว้างของศูนย์สาธิต

การตลาดบ้านหัวฝาย ติดกับลานกีฬา  
ด้านยาเสพติด ดูๆ ไปเหมือนเป็น  
ศูนย์อาหารหรือศูนย์กลางของชุมชน  
เสียมากกว่า

การเดินทางไปไม่ยาก จากถนน  
เส้นหลักแม่เมาะ - ผาลาดมาถึงสาม  
แยกห้วยคิง เลี้ยวซ้ายเลาะคลอง  
ส่งน้ำเขื่อนแม่ขามไปประมาณ 9  
กิโลเมตร ถึงแยกหนองบอมที่มีศาลา  
ขายปลา เลี้ยวขวาไปทางหมู่บ้าน  
หัวฝาย จนถึงวัดหัวฝาย เลยไปอีก  
นิดประมาณ 50 เมตร ก็จะถึงร้าน  
ก๋วยเตี๋ยวติดถนนด้านซ้ายมือ ไปชิม  
กันได้ทุกวันไม่มีวันหยุด เริ่มขายกัน  
ตั้งแต่เช้า 09.00 น.

อย่าลืม! เที่ยงหมด อดนะจ๊ะ  
เจ็หอยฝากบอก







# ตำบลนาสัก

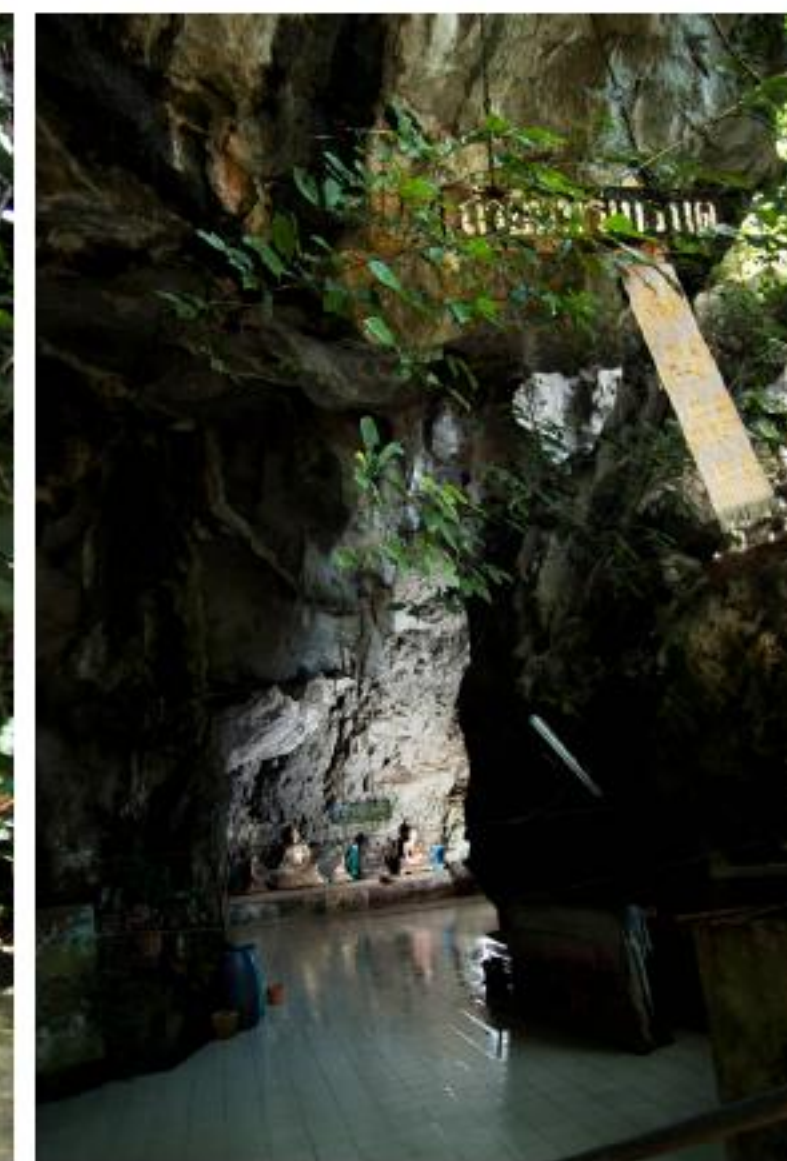
ตำบลนาสัก ตั้งอยู่ในเขตการปกครองของอำเภอแม่เมะทางทิศตะวันออก ประกอบด้วย 9 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านแม่จาง, บ้านปางปวย, บ้านวังน้ำตอง, บ้านนาสัก, บ้านใหม่รัตนโกสินทร์, บ้านสบจาง, บ้านแม่ หล่อง, บ้านช่วงม่วง และบ้านทุ่งเลางาม ลักษณะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา อยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติแม่จาง และพื้นที่ของการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (แม่เมะ) หมู่บ้านต่าง ๆ ตั้งอยู่ตามที่ราบเชิงเขา มีพื้นที่โดยเฉลี่ยทั้งหมด 131.63 ตารางกิโลเมตร มีระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอแม่เมะ 40 กิโลเมตร โดยมีทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.จางเหนือ อ.แม่เมะ

จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ ต.สบป่าด อ.แม่เมะ  
จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ ต.บ้านปิน  
อ.ลอง จ.แพร่ ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.แม่เมะ  
และ ต.บ้านดง อ.แม่เมะ จ.ลำปาง เป็นอีกตำบลหนึ่งของ อ.แม่เมะ ที่มีสถานีรถไฟปางปวยผ่านตัวตำบล เป็นแหล่งปลูกข้าวหอมมะลิพันธุ์ดีและมีสถานที่ท่องเที่ยวทั้งด้านธรรมชาติ เช่น ทะเลสาบนาสัก ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวและประมงที่สำคัญของชุมชน จนเป็นที่มาของเมนูขึ้นชื่ออย่างหลามปลา อีกทั้งยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางศาสนามากมายรอนักท่องเที่ยวให้มาสัมผัส



พาไปเที่ยววัดท่าอินทร์เบรมิตร | “ถ้ำอินทร์เบรมิตร แหล่งผลิตไฟฟ้า  
หนึ่งในคำขวัญของ อ.แม่เมาะ ถ่านหินลือชา สวนป่าสักทอง”





**วัดถ้ำอินทร์เนรมิต** ตั้งอยู่ที่บ้านแม่จาง หมู่ 1 ตำบลนาสัก อ.แม่เมาะ บนถนนเส้นสบปาด-นาสัก (หลังโรงไฟฟ้าแม่เมาะ) แต่เดิมถ้ำอินทร์ฯ มีชื่อเรียกว่าถ้ำผาช้างหมูป และจากคำบอกเล่าของชาวบ้าน มีฤๅษีตนหนึ่ง ชื่อ อินทร์ ได้มาจำศีลอยู่ จึงเรียกว่าถ้ำอินทร์ ต่อมา มีการเติมคำว่าเนรมิตเข้าไปจึงเป็นถ้ำอินทร์เนรมิต ซึ่งในปี 2523 หลวงปู่พวง ชรมุตโต ได้รุดงค์มาจำพรรษา พัฒนาสร้างเป็นสำนักสงฆ์ฯ และได้รับอนุญาตให้เป็นวัดถ้ำอินทร์เนรมิตในปี 2545 ก่อนจะเข้าไปยังถ้ำอินทร์ ควรแวะกราบพระพุทธรูปปฐมบรมวิสุทธิมหานุญ (หลวงพ่อประธานพรเนรมิต) พระพุทธรูปปางประธานพรองค์ใหญ่ที่คนในพื้นที่เชื่อในความศักดิ์สิทธิ์และมักมาขอพรกัน ซึ่งประดิษฐานอยู่บนพิพิธภัณฑสถานหลวงปู่พวงฯ ที่เราสามารถเข้าไปเยี่ยมชมประวัติความเป็นมาของวัดได้

ภายในถ้ำอินทร์เนรมิต จะแบ่งออกเป็นชั้นบนกับชั้นล่าง โดยชั้นบนได้ปรับปรุงให้สามารถนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรมได้ และในชั้นล่าง สามารถเดินเข้าไปชมความงดงามภายในถ้ำผ่านทางเดินแคบๆ ไปสู่ห้องใหญ่ที่มีหินงอกหินย้อย และพระพุทธรูปประจำวันเกิดให้สักการะ ซึ่งนับว่าวัดถ้ำอินทร์ฯ เป็นอีกหนึ่งในสถานที่ที่มีทั้งความสวยงาม สงบร่มเย็น ที่ผู้มาเยือนไม่ควรพลาดแวะเยี่ยมชมในการมาเที่ยว อ.แม่เมาะ



# ทะเลสาบนาสัก

สัมผัสกับความสวยงามทางธรรมชาติยามเช้า







ทะเลสาบนาสัก เป็นส่วนหนึ่งของอ่างเก็บน้ำแม่จาง ด้วยเส้นทางถนนที่ง่ายต่อการเข้าถึงจาก อ.แม่เมาะ สู่เส้นทางไปยัง ต.นาสัก ขอเชิญมาสัมผัสกับความสวยงามทางธรรมชาติยามเช้า พร้อมกับชมวิวทิวทัศน์แนวภูเขาซ้อนที่สวยงามไม่แพ้ที่ใด เหมาะกับการพักผ่อนหย่อนใจ ทานอาหารปิกนิกแบบครอบครัว เพื่อนฝูง และพายเรือ ล่องแพชมธรรมชาติและเกาะแก่งต่างๆ โดยรอบบริเวณ







# ตำบลสบป่าด

ตำบลสบป่าด แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 8 หมู่บ้าน ประกอบด้วย บ้านสบป่าด, บ้านสบเต็น, บ้านสวนป่าแม่จาง, บ้านสบเมาะ, บ้านห้วยรากไม้, บ้านปงตันปิน, บ้านแม่เกียง และบ้านใหม่ฉลองราช สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบ พื้นที่บางส่วนมีความลาดเอียงจากทิศเหนือไปทิศใต้ มีพื้นที่โดยรวมประมาณ 148.50 ตารางกิโลเมตร ระยะทางห่างจากที่ว่าการอำเภอแม่เมาะประมาณ 15 กิโลเมตร โดยมีทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.นาสัก อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ ต.หัวเสือ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง ทิศตะวันออกติดต่อกับ อ.ลอง จ.แพร่ และทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.แม่เมาะ อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง สมาชิกในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม และมีอาชีพเสริม

คือหัตถกรรม เช่น การทำกลองข้าวจากใบตาล หรือการทำไม้กวาดทางมะพร้าว แคร่ไม้ไผ่ เป็นต้น ในสมัยโบราณ ต.สบป่าด เป็นที่ราบสูงเชิงเขาลาดเอียงไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ที่เป็นแอ่งน้ำจืดขนาดใหญ่ในสมัยโบราณ ทำให้เกิดการรวมตัวของหอยน้ำจืดเป็นซากฟอสซิล หอยขนาดใหญ่อายุราว 13 ล้านปี และบริเวณรอบพื้นที่ของตำบลเป็นแนวภูเขา ฝิ่ปันน้ำตอนกลางจึงทำให้มีถ้ำและน้ำตกที่สวยงาม นอกจากนี้ ต.สบป่าดยังมีความโดดเด่นด้านศาสนา เพราะมีพระบรมสารีริกธาตุประดิษฐาน ณ วัดฉลองราชศรีรัตนาราม และวัดสบป่าด มีพระเกจิอาจารย์หลวงปู่ครูบาอินทวน จำพรรษาอยู่ ณ วัดสบป่าดอีกด้วย



ตำบ  
ลสบป่าด





# อายุวัฒนมงคล 90 ปี

## หลวงปู่ครูบาอินทวน ณ วัดสบป่าด

พาไปนมัสการพระครูสุนทร ปัญญาคุณ (หลวงปู่ครูบาอินทวน) เจ้าอาวาสวัดสบป่าด มหาเถรชั้นผู้ใหญ่ของจังหวัดลำปาง ในงานอายุวัฒนมงคล 90 ปี 70 พรรษา ที่จัดขึ้นเป็นประจำอย่างต่อเนื่องในวันที่ 18 – 19 มกราคมของทุกปี โดยสมาชิกชุมชนใน ต.สบป่าด ร่วมกันจัดเตรียมทั้งเครื่องไทยทาน ธรรมทาน โรงทาน อาหารต่างๆ รวมไปถึงการเตรียมการแสดง ศิลปะพื้นบ้านจากเด็กๆในชุมชนเพื่อต้อนรับผู้มีจิตศรัทธาที่มาร่วมงาน ในวันที่ 18 มกราคม จะมีการถวายทักษิณานุประทานแด่บรรพบุรุษ และอดีตท่านเจ้าอาวาสผู้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อเป็นการอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล และแสดงถึงความกตัญญูต่อผู้ล่วงลับ และในวันที่ 19 มกราคม จะมีพิธีสืบชะตาแก่หลวงปู่ครูบาอินทวน โดยถือเป็นพิธีอันศักดิ์สิทธิ์ดั้งเดิมของชาวล้านนา

ซึ่งเชื่อว่าเป็นการต่อชีวิตให้ยืนยาว ให้ชีวิตมีความสุข ความเจริญ ขจัดภัยอันตรายต่างๆ โดยมีพระสงฆ์จากวัดต่างๆ ทั้งใน อ.แม่เมาะ และ จ.ลำปาง 99 รูป เดินทางมาร่วมพิธีอย่างพร้อมเพรียง พระครูสุนทร ปัญญาคุณ (หลวงปู่ครูบาอินทวน) มีสมณศักดิ์เป็นเจ้าคณะตำบลกิตติมศักดิ์ของตำบลแม่เมาะ เกิดเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2467 มีชื่อเดิมว่า อินทวน บรรพชาเมื่ออายุ 12 ปี วันที่ 12 พฤษภาคม 2479 ณ วัดสบป่าด อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง

อากาศเย็นสบายของภาคเหนือในช่วงมกราคม บวกกับงานประเพณีดั้งเดิมของชุมชนในวัดเก่าแก่ที่สร้างขึ้นตั้งแต่ พ.ศ.2400 ศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน ทำให้เห็นถึงความสามัคคีร่วมใจระหว่างชุมชนและหน่วยงานในพื้นที่ ถือเป็นเสน่ห์ที่นำมาสัมผัส







## วัดฉลองราชครัทธาราม

“วัดฉลองราชครัทธาราม” เป็นที่ประดิษฐานของพระประธาน  
ไม้ตะเคียนทอง แบบพระพุทธรูปปางเขมวงแสน (สิงห์)  
ขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศ สร้างจากไม้ตะเคียนอายุกว่า  
500 ปี ที่ค้นพบในบ่อน้ำมันองลิกไนต์





“วัดฉลองราชศรัทธาราม” น้อยคนที่จะไม่รู้จัก เพราะวัดแห่งนี้ไม่ได้มีชื่อเสียงเฉพาะใน อ.แม่เมาะ เท่านั้น เพราะหลังจากที่โครงการไถ่ชีวิตโค-กระบือ ของวัด ได้รับการร่วมมือและสนับสนุนจากรายการเรื่องเล่าเช้านี้ ในการประชาสัมพันธ์ ระดมทุน รวมถึงออกอากาศเผยแพร่ทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3 ได้ทำให้วัดกลายเป็นที่รู้จักของผู้คนทั้งประเทศ และมีแรงศรัทธาหลังไหลมาร่วมทำบุญกับวัดไม่ขาดสาย โดยมีพระครูปิยวารานุกิจ (พระครูเก๋) เจ้าอาวาสวัดฉลองราชศรัทธาราม เป็นผู้บุกเบิกก่อสร้างตั้งแต่ปี 2553 เป็นต้นมา

“วัดฉลองราชศรัทธาราม” เป็นที่ประดิษฐานของพระประธานไม้ตะเคียนทองแบบพระพุทธรูปปางเชียงแสน (สิงห์1) ขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศ สร้างจากไม้ตะเคียนอายุกว่า 500 ปี ที่ค้นพบในบ่อเหมืองลิกไนต์ ภายในวัดมีลานปฏิบัติธรรม สงบ ร่มรื่นในสวนสัก ที่มีพระพุทธรูปองค์ใหญ่กว่า 500 องค์ ที่เกิดจากศรัทธาการสร้างของพุทธศาสนิกชนทั้งในและต่างประเทศ ประดิษฐานเรียงรายอยู่ทั่วบริเวณ และมีองค์จำลองของหลวงปู่ทวดและองค์เจ้าแม่กวนอิมให้ผู้ศรัทธาได้สักการะบูชาอีกด้วย



ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง  
บ้านห้วยรากไม้ (บ้านสวนครูเรณู)





นางรัศมิ์ ยิ่งสุขสันติสุข หรือที่รู้จักกันในนาม “ครูเรณู” ผู้เลือกใช้วิถีการเกษตรบนพื้นฐานแห่งความพอเพียง สร้างชีวิตใหม่ที่มีทั้งความสุข อิสระ และสุขภาพที่ดี และส่งต่อสิ่งดีๆ เหล่านี้สู่ชุมชนรอบข้างและทุกๆ คนที่ต้องการ โดยได้ตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์บ้านห้วยรากไม้ ซึ่งเกิดจากการมองเห็นปัญหาร่วมกัน ในการทำเกษตรเชิงเดี่ยวของชุมชนในพื้นที่ ที่ใช้สารเคมี ไม่ว่าจะเป็นยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมี สร้างมลพิษสะสมในร่างกายและแพร่กระจายทางอากาศ โดยกลุ่มฯ เริ่มต้นจากการทำปุ๋ยอินทรีย์ใช้เอง ปลูกผักปลอดสารพิษ พร้อมๆ กับการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืน ภาคเหนือ สร้างผลผลิตใหม่ๆ และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

จากเครือข่ายและชื่อเสียงที่เพิ่มขึ้น ทำให้ในปี 2550 พื้นที่การเกษตรของครูเรณู ได้รับเลือกจาก ส.ป.ก. จังหวัดลำปาง ตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงชุมชนในเขตปฏิรูปที่ดินตำบลสบป่าด และในปีต่อมา ครูเรณูก็ได้รับเลือกจาก สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดลำปางให้เป็น

ปราชญ์ชาวบ้าน พร้อมๆ กับตั้งให้เป็นศูนย์เกษตรอินทรีย์ครบวงจรจังหวัดลำปาง ที่เพียบพร้อมทั้งด้านสถานที่ และที่พัก โฮมสเตย์ที่สามารถรองรับคณะได้สูงสุดถึง 200 คน การตั้งเป็นศูนย์เรียนรู้นี้ ทำให้มีโอกาสได้จัดฝึกอบรมทั้งในด้านทฤษฎีและปฏิบัติการ และเป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ไม่ว่าจะเป็นสำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จ.ลำปาง, กองทุนฟื้นฟูและพัฒนาเกษตรกร, ธ.ก.ส, สถานศึกษา และผู้สนใจจากทั่วประเทศ

สิ่งสำคัญที่สุด ที่ครูเรณูมุ่งหวังให้ผู้แวะเวียนเข้ามาศึกษาในศูนย์แห่งนี้ได้กลับไปคือ “แนวคิด” ที่จะนำไปเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตนเอง ทำให้เขาเข้าใจว่า การเกษตรแบบนี้อาจไม่ทำให้ร่ำรวยในทันที แต่จะทำให้มีพออยู่พอกิน มีชีวิตและสุขภาพที่ดี มีอิสระในการดำเนินชีวิต และมีสิ่งที่เราเป็นเจ้าของ ซึ่งก็คือ พืช ผัก ต้นไม้ ที่จะหล่อเลี้ยงชีวิตเราไปได้ตลอด ซึ่งผู้สนใจเข้ามาศึกษาเรียนรู้หรือมาพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ สามารถติดต่อครูเรณู ได้ที่โทร 081-8812063



# ศูนย์เรียนรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงลุงอ้วน







นายสมโภช ปานถม หรือ ลุงอ้วน หนึ่งในเกษตรกรนำร่องด้าน  
การปลูกพืชผักปลอดสารเคมีและการปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง  
ของบ้านห้วยรากไม้ ต.สบป่าด ที่ได้เริ่มเรียนรู้จากการศึกษาด้วยตัวเอง  
และเข้าศึกษาตามโอกาสต่างๆ รวมถึงเข้าสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
จนสามารถนำกลับมาพัฒนาพื้นที่ไร่นาของตนเอง เพื่อแผ่ความรู้แก่ชุมชน  
รอบข้าง ปัจจุบันได้พัฒนาเป็นศูนย์เรียนรู้และเครือข่ายปราชญ์  
ชาวบ้านของชุมชน ต.สบป่าด และชุมชนรอบข้าง รวมถึงเป็นเครือข่าย  
ศึกษาดูงานของหน่วยงานต่างๆ เช่น ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์  
กรมพัฒนาที่ดิน อำเภอแม่เมาะอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

ภายในศูนย์เรียนรู้ของลุงอ้วน มีการจัดฐานเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ  
ที่น่าสนใจกว่า 10 ฐาน อาทิ การทำก๊าซชีวภาพจากมูลสัตว์ การปลูกกุยช่ายขาว  
การเลี้ยงกบเลี้ยงปลา ปุ๋ยชนิดต่างๆ และวิธีทำบัญชีครัวเรือน

ผู้สนใจสามารถแวะเวียนมา  
เยี่ยมชม พูดคุย ซื่อหาพืชผลทาง  
การเกษตร หรือจะมาพักค้างคืน  
ในรูปแบบของโฮมสเตย์เพื่อพักผ่อน  
ไปพร้อมกับศึกษาเรียนรู้ด้านการเกษตร  
ได้เช่นกัน ติดต่อลุงอ้วนได้ที่  
โทร.081-1768101







# ตำบลจางเหนือ

## คำขวัญตำบลจางเหนือ

แม่น้ำจางแหล่งชีวิต

สูงล้ำรอยพระบาท

เข็ดขูแหล่งท่องเที่ยว

รวมจิตสามวัฒนธรรม

พระธาตุดอยจู้

ดอยสะโตง

ตำบลจางเหนือ แบ่งเขตการปกครอง ออกเป็น 7 หมู่บ้าน ประกอบด้วย บ้านปงแท่น, บ้านนาแซ่, บ้านกอรวก, บ้านทาน, บ้านวังตม, บ้านนาสันติราษฎร์ และบ้านจางเหนือพัฒนา พื้นที่ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นที่ราบสูงแถบเชิงเขา สลับกับที่ราบลุ่ม พื้นที่บางส่วนของบ้านทาน และ บ้านวังตม เป็นพื้นที่อยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติ ป่าแม่จาง (ตอนขุน) และมีป่าละเมาะ โดยมีแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญ เช่น ห้วยแม่หาด ห้วยแม่ต๊ิบ ห้วยแม่ฝายน และเป็นแหล่งต้นน้ำแม่จาง ลำน้ำสำคัญที่หล่อเลี้ยง อ.แม่เมาะ มีพื้นที่โดยรวมประมาณ 269.06 ตารางกิโลเมตร เป็นตำบลที่ห่างจากที่ว่าการอำเภอแม่เมาะมาก

ที่สุด ประมาณ 43 กิโลเมตร ทิศเหนือ ติดต่อกับ ต.แม่ต๊ิบ อ.จาง จ.ลำปาง ทิศใต้ ติดต่อกับ ต.นาสัก อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อ.ลอง จ.แพร่ ทิศตะวันตก ติดต่อกับ ต.บ้านดง อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง สมาชิกในชุมชน ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลัก การมีทั้งชนเผ่าอาข่า คนพื้นเมือง และคนอีสาน ทำให้ ต.จางเหนือ มีความหลากหลายทางด้าน วัฒนธรรมและศาสนา ถึงกระนั้นสมาชิกในชุมชน ก็อยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นสุข อีกทั้งยังมีแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติสำหรับท่านที่ชื่นชอบ ในการผจญภัยต้องไม่พลาด



ตำบล  
จางเหนือ

พระพุทธรูปาทกอรวก (นา-งอย)  
ความงดงามของ ต.จางเหนือ ที่รอการพิสูจน



ขอเสนอแหล่งท่องเที่ยวใหม่ที่รับรองว่า  
ใครหลายๆ คนในแม่เมาะยังไม่รู้จัก แต่จากการ  
เข้าไปสำรวจพื้นที่ของทีมงาน พบว่ามีความ  
สวยงามทางธรรมชาติ และความศักดิ์สิทธิ์ควรค่า  
แก่การเคารพบูชา นำไปสัมผัสด้วยตนเองไม่แพ้  
ที่ใดใน อ.แม่เมาะเลยทีเดียวนะ สถานที่ดังกล่าว  
ก็คือ พระพุทธบาทกอรวก (นา-งอย) นั่นเอง  
การเดินทางเริ่มต้นจากใจกลาง อ.แม่เมาะ  
ผ่านไปยังถนนที่อุดมไปด้วยความสวยงามทาง  
ธรรมชาติบนเส้นทางกว่า 40 กิโลเมตร เข้าสู่  
พื้นที่ เขต 5 หมู่ 7 บ้านจางเหนือพัฒนา  
ต.จางเหนือ ซึ่งเราจะเห็นจุดสังเกตเด่นชัดคือ  
ยอดเจดีย์สีทองอยู่บนยอดเขา เมื่อมาถึงเชิงเขา  
ก็จะพบกับสำนักสงฆ์พระพุทธบาท ต่อด้วย  
การเดินเท้าขึ้นบันไดลาดชันอีกกว่าร้อยขั้น  
ของพระพุทธบาทกอรวก (นา-งอย) สถานที่  
ศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่เคารพของชุมชนตำบลจางเหนือ

ซึ่งประวัติของพระพุทธบาทฯ เชื่อกันว่ามีการ  
ค้นพบครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2439 และได้มีการ  
บูรณะให้เป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่เคารพสักการะ  
และทำพิธีของชุมชนในปี พ.ศ.2500 ต่อมาในปี  
2535 จึงมีการก่อสร้างสำนักสงฆ์และองค์เจดีย์  
บนยอดดอยขึ้นตามความศรัทธา ซึ่งองค์เจดีย์  
บนยอดดอยทั้งสององค์นี้ต้องใช้การเดินเท้า  
ขึ้นไปบนภูเขาหินอีกกว่า 500 เมตร จนถึงจุด  
สูงสุดของยอดเขาที่สามารถชมวิวาททัศน์  
ทั้งทุ่งนา ภูเขา ทะเลสาบนาสัก รวมถึงภาพ  
กว้างของชุมชนจางเหนือได้เกือบทั้งหมด ซึ่งเป็น  
ภาพอันสวยงาม และเหมาะกับผู้ชื่นชอบการ  
ท่องเที่ยวธรรมชาติรวมถึงการถ่ายภาพอย่างยิ่ง

โดยในปัจจุบันทุกๆ วันวิสาขบูชา จะมี  
การทำพิธีสงฆ์น้ำพระพุทธบาท ซึ่งจะมีชาวบ้าน  
ในชุมชนต่างๆ ของ ต.จางเหนือ เข้าร่วม  
จำนวนมาก





“ด้วยความภูมิใจของชุมชน  
ผู้ร่วมทางกับเราทุกคน ที่ได้นำเสนอ  
แหล่งท่องเที่ยวดีๆ และธรรมชาติ  
ที่ดีในชุมชนร่วมกันปกป้องรักษา  
และอยากให้นักท่องเที่ยวได้มารู้จัก  
และสัมผัสกับสิ่งดีๆ เหล่านี้”

## เหยียบจุดสูงสุดของ ต.จางเหนือ อ.แม่เมะ สัมผัสสายลมและทิวทัศน์ ที่ดอยสะโตง

เมื่อถามถึงสถานที่ท่องเที่ยวที่คนจางเหนืออยาก  
แนะนำ ก็จะมีชื่อดอยสะโตงปรากฏขึ้นมาอยู่เสมอ ดังนั้น  
จึงเป็นโอกาสดีที่ จะนำท่านไปพิสูจน์ดอยสะโตง โดยมี  
นายสุวิน รูปทอง ผู้ใหญ่บ้านปางแท่น อาสาเป็นผู้นำทาง  
สู่ยอดดอย

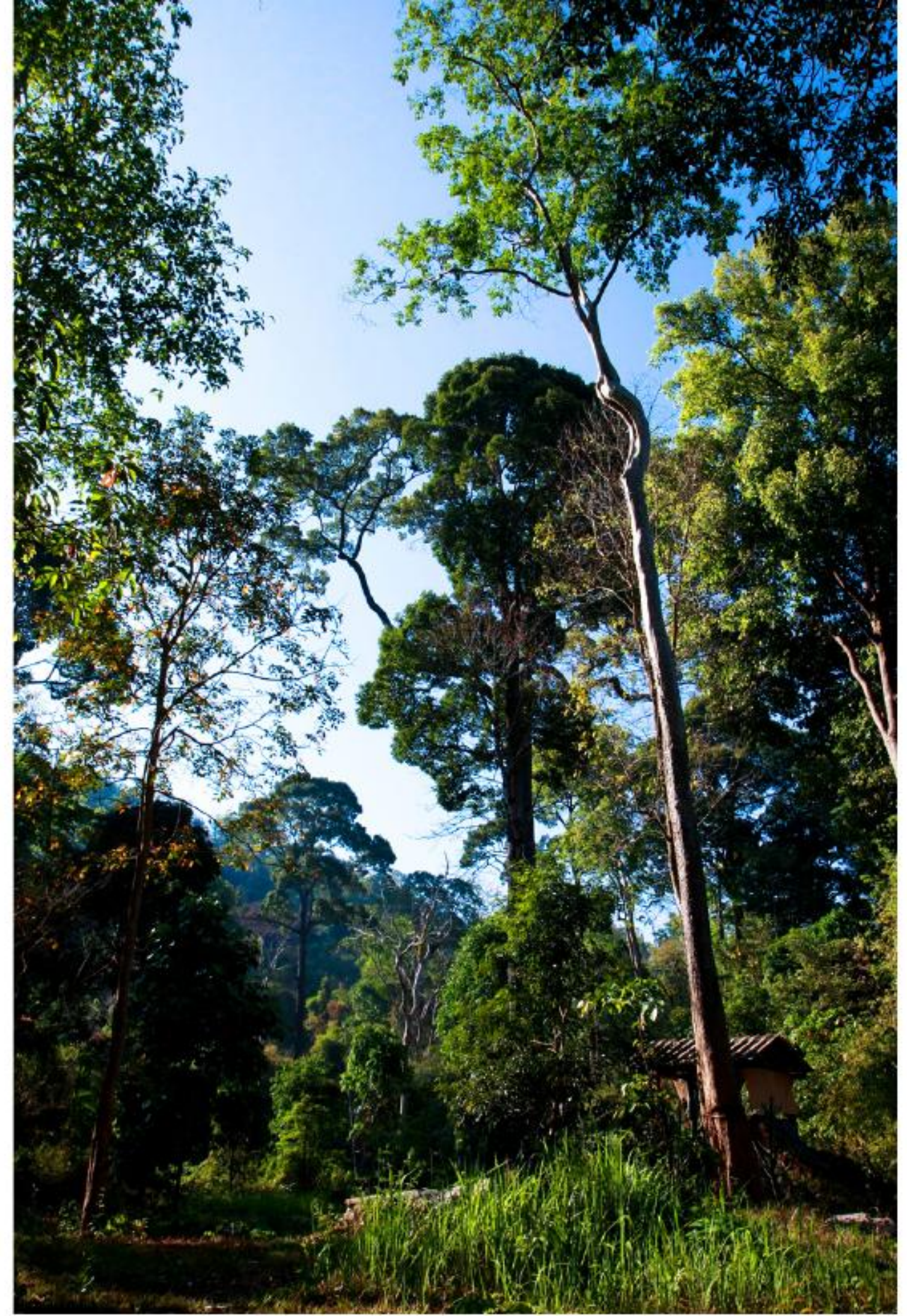
8 โมงเช้า ทีมงานจาก กฟผ.แม่เมะ ได้กระโดดขึ้นรถ  
ขับเคลื่อนสี่ล้อของผู้ใหญ่สุวินจากที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน  
การเดินทางครั้งนี้ไม่เจียบเหงาเพราะมีพี่น้องในชุมชนมา  
ร่วมทางร่วมเที่ยวกับเราจนเต็มคันรถ จากหมู่บ้านเข้าสู่

เส้นทาง ซ.11 ดอยสะโตง ไปยังที่พักแรมจำป่าบาง ซึ่งเป็น  
จุดพักแรมและกางเต็นท์ ด้วยระยะทางเพียง 5 กิโลเมตร  
บนเส้นทางเกวียนและทางขึ้นเขาที่ทรหด เราจึงใช้เวลา  
บนรถเก็อบ 1 ชั่วโมง และพบว่าจุดนี้คือจุดกึ่งกลางระหว่าง  
เชิงดอยกับยอดดอย ซึ่งพื้นที่ดังกล่าวได้รับการปรับปรุงจาก  
กรมป่าไม้ ให้เป็นที่พักแรมและมีการพัฒนาทางขึ้นสู่ยอด  
ดอยสะโตงให้เป็นเส้นทางศึกษาธรรมชาติอีกด้วย จากจุด  
ดังกล่าว ผู้ใหญ่บ้านฯ บอกกับเราพร้อมมยิ้มว่าเดินไปอีก  
2 กิโลเมตรถึงยอดดอย ซึ่งก็สมกับคำร่ำลือเกี่ยวกับกิโลเมตร



เพราะเราใช้เวลาเดินไป พักไป เก็บข้อมูลไปกว่า 3 ชั่วโมง จนถึงยอดดอยสะตอง ซึ่งมีพิกัด GPS ที่ N18 ° 21' E099° 57' และมีความสูงจากระดับน้ำทะเล 1,077 เมตร นับว่า สูงที่สุดใน ต.จางเหนือ อีกด้วย

ตลอดระยะทางการเดินป่า เราจะพบฐานการเรียนรู้ ต่างๆ บนเส้นทางศึกษาธรรมชาติ กว่า 20 ฐาน ซึ่งแต่ละจุด จะบอกถึงเรื่องราวและความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ภายในป่า ทั้ง น้ำ ดินและหิน , ปลวกน้อยย้อยสลายแห่งป่า, ต้นไทร, เฟิน ไส้คน, ครีวธรรมชาติ รวมถึงปรังพืชดึกดำบรรพ์ ที่มีอายุมากกว่าร้อยปีในผืนป่าแห่งนี้ และอีกหลายๆ เรื่องราว ที่มีข้อความพร้อมตัวอย่างให้เห็นและสัมผัสได้จริงในผืนป่า จนมาถึงบริเวณยอดดอย มีผาหินยื่นออกไปด้านนอกภูเขา ที่ชาวบ้านเรียกกันว่าผาสะตองปิง (ปิงมาจากการกร่อน พังทะลายของหินผ่านกาลเวลาจนปรากฏเป็นหน้าผา) สามารถออกไปชมวิวพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า สูดอากาศเย็น



บริสุทธิ์ และมองเห็นพื้นที่ อ.ลอง จ.แพร่ ได้ แต่สิ่งที่ น่าประทับใจที่สุดในการเดินทางครั้งนี้ คงเป็นความภูมิใจ ของชุมชนผู้ร่วมทางกับเราทุกคน ที่ได้นำเสนอแหล่งท่องเที่ยว ดีๆ และธรรมชาติที่คนในชุมชนร่วมกันปกป้องรักษา และ อยากให้นักท่องเที่ยวได้มารู้จักและสัมผัสกับสิ่งดีๆ เหล่านี้


ผู้สนใจเข้าศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติดอยสะตอง ต้องใช้ รถขับเคลื่อนสี่ล้อ หรือมอเตอร์ไซด์วิบาก เพื่อความสะดวก ขอแนะนำให้แจ้งกับผู้ใหญ่สุวิน โทร 080-1286676 ล่วงหน้าเพื่อนำเข้าพื้นที่





“งานเดิน-วิ่ง เฉลิมพระเกียรติฯ แม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน  
1 ใน 10 เส้นทางวิ่งที่สวยงามที่สุดในประเทศ ทุกเดือนสิงหาคม ”



แม้ว่า "Check in แม่เมาะ" ได้นำท่านมาถึง จุดหมายปลายทางท้ายเล่มแล้ว  
แต่ความรู้สึกที่แจ่มชัด จะยังไม่ปรากฏ จนกว่าคุณจะได้เข้ามา  ใช้คีย์ในอำเภอนี้  
ด้วยตัวเอง...การเดินทางของชีวิตนี้ไม่มีวันสิ้นสุดจริงๆนะ...คุณว่าไหม



ค้นหาเรื่องราวดีๆ แบบนี้ ได้อีก  
ใน วารสาร "สวัสดิแม่เมาะ" วารสารรายเดือน กฟผ.แม่เมาะ  
ที่เว็บไซต์ <http://www.maemoh.egat.com>



# คิดถึง...สิ่งแวดล้อม และชุมชนที่ยั่งยืน

ไม่ว่า กฟผ. จะมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพในการผลิตไฟฟ้า

ได้ผลสำเร็จดีเพียงใด แต่หัวใจหลักของเรา คือ

การคิดถึงต้นไม้ คิดถึงรอยยิ้ม คิดถึงทุกลมหายใจ

เราต้องคิดมากกว่าแค่การผลิตกระแสไฟฟ้า

คิดให้รอบด้าน คิดไปข้างหน้า คิดเพื่อบ้านของเรา



# กฟผ.

ผลิตไฟฟ้าเพื่อความสุขของคนไทย

[www.egat.co.th](http://www.egat.co.th)